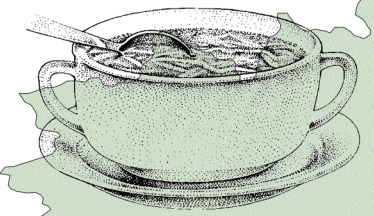
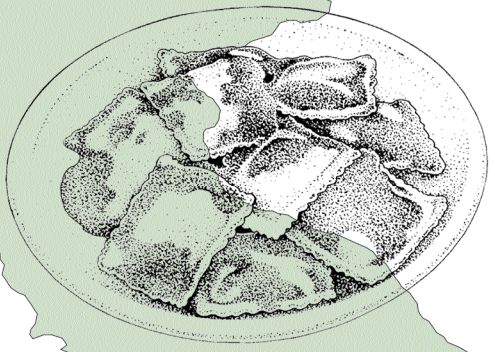
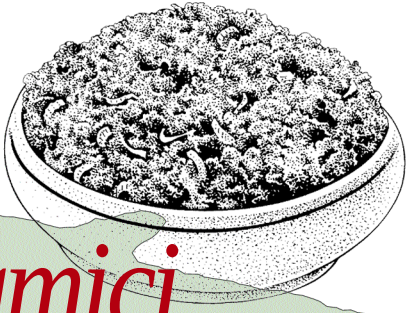
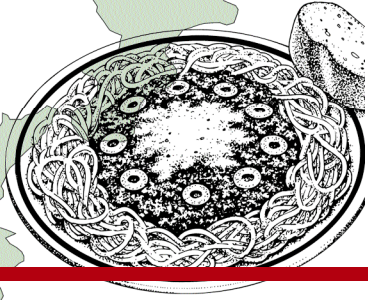
Cucina regionale: Primi Piatti







Le ricette degli amici di cucinait



- Natale 2001 -

Cucina del territorio, ricette della memoria, primi piatti "di famiglia" che oggi si ripropongono, in certe occasioni, puntualmente, con tutto il rigore della tradizione, eppure con i piccoli nuovi dettagli che inevitabilmente arricchiscono o semplificano la formula originaria. Questo librino, che raccoglie una selezione delle ricette proposte dagli amici di cucinait, in autunno, nel forum "Cucina regionale: Primi Piatti", è il nostro Regalo di Natale a chi frequenta il sito; un Ricettario ricco di quasi 150 ricette, rappresentative di tutta Italia, arrivate a cucinait anche da amici lontani; il risultato di un lavoro comune, tra la redazione on line (che ne ha curato l'editing) e gli autori, che hanno voluto partecipare, anche questa volta, con entusiasmo, competenza e disponibilità. Questo librino è soprattutto la straordinaria prova di come uno strumento nuovo, come il Web, consenta il recupero di antiche tradizioni domestiche e gastronomiche, faciliti il confronto tra culture e territori diversi. E a chi sostenesse ancora che Internet toglie volto alle persone, la comunità di cucinait prova, invece, la grande anima che con questo mezzo si può esprimere.

Buona lettura e Buon Natale a tutti!

ANTICHI RIPIENI E RICCHI SAPORI

Nella cucina piemontese, oltre alle zuppe, preparate spesso con verdure di stagione, parti di maiale e pane raffermo, ci sono moltissime qualità di ravioli, ripieni per lo più di carne. Non mancano i risotti, però, e la polenta, soprattutto nelle zone montuose, di solito arricchita con formaggi gustosi, come la toma. Diffusissimi anche i raffinati tajarin, pasta fresca all'uovo, da servire con sughi particolarmente saporiti, spesso completati con una delle più note specialità locali, il tartufo.

TAJARIN

Ingredienti per 6 persone:
Pasta: farina bianca setacciata g 500 - 2 uova intere e 4 tuorli - farina gialla (di meliga) - olio - sale
Condimento: polpa di pomodoro a pezzi g 500 - fegatini di pollo freschi g 200 - parmigiano grattugiato g 100 - burro g 90 - cipolla - rosmarino - brodo - olio d'oliva - sale - pepe

Pasta: lavorare la farina bianca con i tuorli, le uova, un cucchiaio d'olio e un pizzico di sale. Bagnare in acqua tiepida un panno bianco, strizzarlo bene, avvolgervi l'impasto e farlo riposare per circa due ore. Rimpastarlo e stenderlo a sfoglie, con il matterello, sul tavolo leggermente infarinato; fare riposare le sfoglie per una decina di minuti, spolverizzarle con un poco di farina di meliga, avvolgerle su se stesse e trarne dei taglierini di circa 3 mm di spessore; metterli ben aperti sopra un vassoio ricoperto da una salvietta leggermente infarinata e farli asciugare un poco.
Condimento: mettere in un tegame il burro e l'olio e farvi imbiondire leggermente il trito di cipolla e rosmarino; unirvi i fegatini di pollo tagliati a fettine finissime e mescolare; appena prendono un colore biondo, aggiungere qualche cucchiaio di brodo e farlo completamente ridurre; unire la polpa di pomodoro tritata finemente, condire con sale e pepe e continuare la cottura fino ad avere una salsa non troppo densa. Cuocere i tajarin in acqua abbondante, leggermente salata, sgocciolarli e versarli in un piatto concavo di servizio, caldo, ricoprirli di salsa e portarli in tavola. Mescolare, fare le porzioni e passare a parte il parmigiano grattugiato.

RAVIOLI AL PLIN

Ingredienti per 12 persone:
Pasta: farina bianca kg 1 - 12 uova fresche - olio extravergine d'oliva - sale
Ripieno: spinaci g 600 - sottopaletta di vitello (fesone di spalla) g 500 - coscia di maiale g 500 - Parmigiano Reggiano grattugiato g 100 - burro g 50 - 3 uova - aglio - rosmarino - noce moscata - brodo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe
Condimento: sugo di arrosto oppure burro e salvia

Trattandosi di una preparazione abbastanza lunga, conviene rispettare le precedenze per evitare tempi morti o cattive sorprese. Iniziare con la cottura delle carni del ripieno: rosolare per 15 minuti circa, a fuoco vivace, il vitello e il maiale con olio, poco burro, aglio e rosmarino, sale e pepe. Continuare poi la cottura a fuoco medio per un'ora e 15 minuti, bagnando, all'occorrenza, con brodo. Lasciare raffreddare e tritare finemente le carni. Intanto, in una casseruola, far bollire in acqua salata gli spinaci, scolarli, insaporirli in padella con il rimanente burro, infine tritarli. Amalgamare bene in una terrina il trito di carni e quello di spinaci con il Parmigiano, le uova intere, un pizzico di noce moscata e un po' di pepe. Preparare la sfoglia: disporre la farina a fontana su una spianatoia, unire tre uova intere, nove tuorli, sale e un cucchiaio d'olio. Impastare con cura e tirare una sfoglia sottilissima. Immediatamente, per evitare che la sfoglia indurisca, iniziare la preparazione degli agnolotti: con le dita, formare delle piccole nocciole di ripieno e disporle sulla sfoglia a circa un centimetro dal bordo e alla distanza di un centimetro l'una dall'altra. Ripiegare il bordo della sfoglia sulla fila di mucchietti di ripieno e farlo aderire longitudinalmente, con una leggera pressione delle dita, quindi tagliare la fila di agnolotti con una rondella. Eseguire successivamente l'operazione di saldatura fra una nocciola e l'altra imprimendo un pizzicotto alla pasta (il plin). Ancora con la rondella separare gli agnolotti uno dall'altro. Farli riposare al fresco per un paio d'ore in modo che asciughino leggermente. Cuocerli in acqua bollente salata per tre-quattro minuti e scolarli con la schiumarola. Servirli così, se si vuole gustare fino in fondo il ripieno, oppure con burro e salvia o ancora con il sugo degli arrosti del ripieno.

Commenti

• *Piccolissimi, irregolari, con una sfoglia sottile e il plin, un pizzicotto che stringe l'agnolotto fra pollice, indice e medio, queste golosità delle Langhe sono così, niente a che vedere con la versione quadrata e rondellata sui quattro lati. A differenziare le diverse versioni langarole è il ripieno: accanto alle carni di vitello e di maiale si trova spesso il coniglio.*

RISOTTO ALLA PIEMONTESE (RISOTTO ROSSO)

Ingredienti per 4 persone:
riso Superfino g 350 - burro g 50 - una cipolla piccola - concentrato di pomodoro - grana grattugiato - brodo - vino bianco - sale

Mettere a soffriggere in una casseruola la cipolla affettata con metà del burro, unire il riso, tostarlo e spruzzarlo con un dito di vino bianco, che deve evaporare a fuoco vivo, mentre si continua a mescolare. Versare un mestolo di brodo, nel quale è stato sciolto un cucchiaio di concentrato di pomodoro; cuocere a fuoco moderato, aggiungendo il resto del brodo un po' alla volta (circa un litro in tutto) e il sale. Appena il riso è pronto, toglierlo dal fuoco e mantecarlo con il resto del burro e un cucchiaio di grana. Lasciare riposare qualche minuto e servire.

Commenti

• *La mia mamma aggiungeva non solo il concentrato di pomodoro, ma anche un mestolino di ragù molto denso.*

• *Il risotto rosso è un classico della cucina piemontese. Esiste anche una variante "bianca", senza concentrato di pomodoro.*

ZUPPA ALLA CANAVESANA

Ingredienti per 6 persone:
un cavolo verza sodo e fresco - formaggio grattugiato g 100 - lardo g 50 - burro g 30 - 2 spicchi di aglio - fettine di pane dorate sulla graticola - noce moscata - un litro di brodo - sale - pepe

Riunire in una casseruola il trito formato dal lardo e dall'aglio, il burro e una presa di pepe. Fare imbiondire, aggiungere le foglie del cavolo nettate, ben lavate e tagliate a listarelle, mescolare per qualche istante, bagnare con il brodo, salare se necessario, fare prendere l'ebollizione e continuare fino alla cottura giusta del cavolo. In una zuppiera, allineare le fettine di pane dorate, ricoprirle con cavolo e brodo, spruzzarle abbondantemente con circa la metà del formaggio grattugiato, insaporire con un pochino di noce moscata. Servire e passare a parte il formaggio rimasto.

TOFEJA CANAVESANA

Ingredienti per 8 persone:
fagioli secchi bianchi g 500 - cotenne di maiale g 200 - 2 zampini di maiale - 2 codini - un cotechino - un mazzetto di aromi - aglio - rosmarino - noce moscata - sale - pepe

Ammollare i fagioli in acqua fredda, per alcune ore. Insaporire i rettangoli di cotenna con pepe, noce moscata, aglio e rosmarino finemente tritati, quindi arrotolarli e legarli strettamente con lo spago. Porre nel caratteristico recipiente di terracotta le "rolatine" di cotenna, gli zampini, i codini, il cotechino e il mazzetto di aromi. Coprire il tutto con acqua e portare a ebollizione. Aggiungere i fagioli e fare cuocere in forno, a una temperatura non tropo elevata, almeno 4 ore (anche 6, se si usa un recipiente di terracotta), fino a ottenere una minestra abbastanza densa. A cottura ultimata, salare e portare in tavola la Tofeja.

Commenti

• *Si tratta di una minestra molto semplice, ma molto calorica rispetto alle abitudini alimentari di oggi. Si prepara in una caratteristica pignatta di cotto, chiamata, appunto, Tofeja, e si cuoce in forno. L'ideale sarebbe un forno a legna o una stufa, ma, in mancanza di questi, ci si può accontentare del forno elettrico. Anche i fagioli sono caratteristici (piattelline canavesane), ma credo che possano andare bene i normali fagioli bianchi. Nelle campagne canavesane, i fagioli sono serviti innaffiati di latte freddo, ma non tutti apprezzano. Questa è una ricetta "ufficiale". La ricetta di casa mia, però, prevede solo l'uso della cotenna (non degli zampini, del cotechino e del codino) e l'aggiunta di un paio di patate a dadini. È fondamentale la cottura lenta nel recipiente di terracotta.*

SUPA MITUNÀ

Ingredienti per 6 persone:
pane raffermo 12 fette - aglio - formaggio Bra stagionato - un cavolo verza - pancetta - brodo di carne (o vegetale) - olio extravergine d'oliva

In una terrina da forno preparare uno strato di fette di pane raffermo, tostate al forno, strofinate con aglio e unte con poco olio. Cospargerle con formaggio Bra duro, grattugiato, e coprire il tutto con il cavolo tritato grossolanamente, già stufato con poca pancetta tritata. Fare un secondo strato di pane e formaggio, e bagnare a filo con brodo di carne o di verdure. Porre su fuoco leggero per portare a ebollizione il brodo e poi passare la terrina in forno caldo, a gratinare per 20 minuti, quindi servire.

POLENTA CONCIA

Ingredienti per 8 persone:
farina di mais g 500 - Maccagno (o Fontina) g 500 - burro - sale

Per realizzare le polenta concia come si fa a Biella, portare a ebollizione, in un capace paiolo di rame, 3 litri di acqua, aggiungere una manciata di sale, la farina di mais e cuocere per 40 minuti. Terminata la cottura, la polenta deve risultare piuttosto liquida. Aggiungere il Maccagno (o Fontina) tagliato a cubetti e farlo sciogliere. Servire in piatti fondi, ricoprendo la polenta con burro fuso "imbiondito".

Varianti

Io preparo la polenta concia come ho sempre visto fare in montagna; presumo sia una delle numerose varianti: nel burro fuso ci metto la salvia e la cipolla. Come formaggio metto il Bitto o il Casera, ma anche il Taleggio e lo Zola sono adatti. La polenta è veramente concia quando è nella sua zuppierona e ha tutt'intorno un'aureola di burro fuso e ci naviga un po' dentro; però ognuno ha le proprie dosi, in base al limite di sopportazione… del fegato.

Commenti

• Il mio papà, che è valtellinese, cucina la polenta concia un po' diversamente. La polenta non è liquida, ma piuttosto densa e soffice. Quando è cotta, ne sistema uno strato in una padella con burro abbondante, la farcisce con Casera e la copre con un altro strato di polenta. Poi la fa cuocere finché non si scioglie il formaggio e non si forma la crosticina.

• Per una cottura ideale della polenta sarebbe preferibile usare un tegame di rame o di ghisa, da mettere su un fuoco di legna.

UNA RICETTA PER OGNI VALLE

Le zuppe, da servire ben calde, per combattere i rigori dell'inverno, sono i primi piatti tipici della cucina valdostana. Per distinguersi, spesso portano il nome delle Vallate dove sono nate. Oltre al brodo, tra gli ingredienti hanno il formaggio, solitamente Fontina, e il pane raffermo. Caratteristico della zona, infatti, è un tipo di pane nero, di segale, che si conserva a lungo e che talvolta può essere arricchito con noci e uvetta. Tra le verdure, sono presenti quelle tipicamente invernali, come la verza e le rape.

ZUPPA VALDOSTANA

Ingredienti per 4 persone:
salsiccia g 200 - Fontina g 200 - pane raffermo a fette - una piccola verza - una cipolla - brodo di carne - olio d'oliva - sale

Rosolare in olio la verza tagliata molto sottile, con la cipolla tritata e la salsiccia a tocchetti, poi coprire il tutto con abbondante brodo e lasciare sobbollire per una decina di minuti. A parte, preparare del pane raffermo affettato e abbrustolirlo al forno, quindi montare il piatto: in una pirofila, alternare strati di minestra di cavolo, Fontina a fette e pane abbrustolito; terminare con la Fontina, un pizzico di sale e mettere in forno a gratinare. Servire tiepido.

SEUPA À LA VALPELLENENTSE (ZUPPA DI VALPELLINE)

Ingredienti per 6 persone:
pane raffermo (meglio se integrale) - Fontina g 300 - burro g 50 - mezza verza - cannella - noce moscata - brodo di carne, circa un litro e mezzo - sale

Lessare le foglie di verza. Passare il pane nel forno (oppure, ed è molto più saporito, abbrustolirlo in padella con un po'di burro). Prendere una pirofila leggermente imburrata e mettere a strati il pane, la verza e, infine, la Fontina, fino a riempire la pirofila. Coprire con il brodo e finire con un pizzico di sale e di cannella, noce moscata grattugiata e il burro rimasto. Cuocere in forno a 180° circa per 30 minuti.

Commenti

• *Questa ricetta di zuppa, buonissima, è della nonna di mio marito, valdostana doc.*

MINESTRA DI RISO ALLA VALDOSTANA

Ingredienti per 4 persone:
riso g 200 - burro g 50 - 2 o 3 rape - sale

Soffriggere il burro in una casseruola, aggiungere le rape, lavate e tagliate a fettine molto sottili. Cuocere per cinque minuti, mescolando. Aggiungere il riso e continuare a mescolare per due minuti a fuoco dolce. Versare circa un litro di acqua bollente, salata, e continuare a cuocere per altri 15-20 minuti. Servire la minestra ben calda.

Varianti
Con lo stesso procedimento, si può fare anche il riso con gli spinaci, aggiungendo le foglie intere, oppure con l'indivia, tagliando le foglie verdi a listerelle di circa un centimetro e mezzo di altezza.

SEUPETTA À LA COGNEINTSE

Ingredienti per 4 persone:
Fontina g 300 - riso g 250 - burro g 100 - pane integrale (o pane raffermo bianco) - cannella - vino bianco secco - brodo - sale

Rosolare il pane con il burro oppure passarlo in forno. Mettere ancora un po' di burro in una pentola, rosolare il riso e aggiungere un bicchiere di vino bianco secco. Procedere come per il risotto: cuocere unendo il brodo (circa un litro) fino a ottenere un riso brodoso, ben al dente. Mettere nella pirofila, a strati, il riso e il pane dorato, poi coprire con la Fontina, formando più strati sovrapposti. Finire con un pizzico di sale, cannella e fiocchetti di burro. Passare la zuppa in forno per pochi minuti a 180°. Servire ben calda.

RISO E BURRO, BINOMIO VINCENTE

La tradizione gastronomica lombarda è estremamente variegata: la cucina milanese è diversa da quella mantovana, che a sua volta si differenzia, ad esempio, da quella della Valtellina. Ogni città, ogni zona, ha proprie specialità. Elemento comune a tutte le cucine, tuttavia, è l'uso del burro, in sostituzione dell'olio, e il gran numero di piatti a base di riso. Da non dimenticare, poi, la passione dei Lombardi per il formaggio, dal casera al grana, grattugiato sui primi o servito a fine pasto.

RISOTTO ALLA MILANESE

Ingredienti per 6 persone:
riso (Carnaroli o Vialone nano) g 500 - burro g 150 - Parmigiano Reggiano g 50 - una cipolla - una bustina di zafferano (oppure un pizzico di pistilli) - un litro e mezzo di brodo di carne - sale

Tagliare la cipolla finissima e metterla in una padella a bordo alto, con 3/4 del burro. Farla cuocere a fuoco bassissimo, in modo che non prenda colore. Aggiungere il riso, alzando leggermente la fiamma, e farlo insaporire, mescolando continuamente. Allungare con parte del brodo, in modo da coprire completamente il riso, salare. Mescolare di tanto in tanto, rabboccando la pentola con il brodo, quando necessario, e salare. Nel frattempo, sciogliere lo zafferano (o i pistilli) in mezzo bicchiere di brodo e aggiungerlo quando il riso è quasi cotto. Terminata la cottura, mantecare con il burro rimasto e il Parmigiano, mescolare, coprire e lasciare riposare per qualche istante prima di servire.

Varianti

Fermo restando che il brodo dovrebbe essere di varie carni, il midollo deve essere aggiunto alla fine della doratura della cipolla e leggermente soffritto nel burro, poi si aggiunge il riso e lo si fa scottare, per poi sfumarlo con vino bianco secco (g 150 per 180 di riso, circa). Il brodo si aggiunge, bollente, lentamente a mestoli, cercando di mantenere il riso appena coperto. Dicono i "sacri testi" che il formaggio dovrebbe essere appoggiato a parte sul piatto senza mescolarlo, ma a me piace mescolato alla fine.

Commenti

• Se si usano i pistilli di zafferano sciolti nel brodo, questo va passato in un colino prima di essere versato nel riso.

• La ricetta tradizionale prevede il midollo di bue. Infatti, il risotto alla milanese si serve con gli ossibuchi.

RISO AL SALTO (CON IL RISO AVANZATO)

Scaldare in una padellina di ferro, del diametro di 15-18 cm, due cucchiai di olio. Formare con il risotto avanzato delle "frittatine", alte circa un centimetro, e rosolarle per renderle dorate e croccanti da ambo i lati. Si possono aggiungere al riso delle rondelle di salsiccia abbrustolita.

Varianti

Faccio anch'io le frittatine con il riso avanzato la sera prima. Di solito, aggiungo anche un uovo sbattuto con sale, pepe e parmigiano, qualche cubetto di formaggio e pangrattato, per aumentare la "croccantezza".

Commenti

• *Poiché a Milano un tempo l'olio serviva a malapena per condire l'insalata, per friggere il riso avanzato la tradizione richiede il burro o, meglio ancora, il lardo.*

• *Tutti a Milano sanno che cos'è il riso al salto, anche se non tutti poi, nel prepararlo, sono capaci di farlo "saltare" nella padella di ferro (ricordate la cara vecchia padella di ferro nero, che non si lavava, ma si riponeva ancora unta?)!*

RIS E SUCA (RISO E ZUCCA)

Ingredienti per 8 persone:
polpa di zucca g 500 - riso g 500 - fagioli freschi g 200 - burro g 130 - Grana Lodigiano grattugiato - noce moscata - sale

Cuocere in 2 litri di acqua i fagioli e la zucca a pezzi; quando le verdure sono cotte, schiacciare la polpa della zucca con un cucchiaio e rimetterla nel brodo. Aggiungere il riso e, subito dopo, g 100 di burro fresco. Lasciare bollire per circa 15 minuti. A questo punto, unire tre cucchiai di formaggio, una buona spolverata di noce moscata, sale e il resto del burro. Se i tempi e gli ingredienti sono rispettati, il piatto si presenta denso quasi come un risotto all'onda e deve essere servito con un'abbondante spolverata di Grana Lodigiano; ottimo caldo, da alcuni viene preferito tiepido.

Commenti

• *È un piatto che si cucina molto spesso nel Lodigiano, in autunno, quando la zucca fa da regina in molte ricette della zona.*

TORTELLI DI ZUCCA

Ingredienti per 6 persone:
Pasta: farina g 300 - 3 uova - sale
Ripieno: polpa di zucca cotta in forno g 250 - Grana Padano grattugiato - amaretti secchi - un uovo e un tuorlo - noce moscata - sale - pepe
Condimento: burro - salvia - Grana Padano

Ripieno: schiacciare bene la polpa di zucca, già cotta in forno, con una forchetta, e aggiungervi 6 cucchiaiate colme di Grana Padano grattugiato, 10 amaretti secchi accuratamente polverizzati, l'uovo intero e il tuorlo, sale, pepe e una grattatina di noce moscata. Mescolare bene e lasciare riposare.
Pasta: con la farina bianca, le uova intere e un pizzico di sale, preparare la sfoglia e, dopo il solito riposo, tirarla sottile. Tagliare dalla pasta dei quadrati di circa 6 cm di lato, al centro di ognuno mettere un poco del ripieno di zucca, piegare il quadrato a metà in diagonale, racchiudendo il ripieno, e ripetere la piegatura nello stesso senso: si ottiene così un trapezio allungato di circa 8 cm per 2 di altezza. Con i due indici schiacciare bene le estremità per racchiudere il ripieno. Cuocere i tortelli in acqua bollente salata e condirli, a strati, con burro fuso, assieme a qualche foglia di salvia e abbondante Grana Padano grattugiato.

Commenti

• Questa è la ricetta dei tortelli di zucca come sono sempre stati fatti a casa mia, e corrispondono alla versione della bassa cremonese, dove si incontrano le province di Cremona, Mantova e Brescia. È diversa dalla ricetta tipica mantovana e da altre varianti, tutte degne di considerazione, ma è quella che a me piace di più. Si usa la zucca che, sul posto, viene chiamata "americana": ha forma sferica fortemente appiattita ai poli, la buccia dura e bitorzoluta, come grosse bolle, di un colore grigio-verde chiaro; la polpa è di un bel giallo intenso. Una volta cotta (molto meglio al forno) la polpa è asciutta, senza filamenti, profumata, dolce e saporita.

• Molto buona è anche la zucca che dalle mie parti è chiamata "capé da previ" (cappello di prete): mettendo la zucca sul tavolo, infatti, si vede la parte di base che è grande e, sopra, la parte più piccola, a costituire, appunto, una specie di cappello. Anche cotta al forno è molto buona e viene usata pure per fare la torta di zucca.

MARUBINI DI CREMONA

Ingredienti per 8 persone:
Pasta: farina bianca g 300 - 3 uova intere - noce moscata
Ripieno: stufato cremonese (con il sugo) g 400 - una salamella cremonese fresca - un uovo - 3 cucchiai di pan biscotto grattugiato - un fegatino di pollo, appena rosolato in poco burro - 3 cucchiai di Grana Padano fresco - 3 cucchiai di Grana Padano stagionato - sale
Per cuocere e servire i marubini: brodo di carne - grana grattugiato - vino Barbera

Pasta: con le uova, la farina e una grattugiata di noce moscata preparare una pasta sfoglia, piuttosto consistente, da far riposare avvolta in uno strofinaccio mentre si prepara il ripieno.
Ripieno: tritare insieme lo stufato, la salamella e il fegatino rosolato. Mettere il trito in una terrina e unire il pane grattugiato imbevuto nel sugo dello stufato, l'uovo e i due tipi di grana grattugiato. Mescolare bene e regolare il sale. Con la pasta tirata sottilissima formare i marubini: tagliare dei quadrati di sfoglia di circa 8 cm di lato, deporvi al centro un poco di ripieno e ripiegare in diagonale, poi unire le due punte attorno al dito indice, formando un "cappelletto". Cuocere i marubini rigorosamente in brodo, con il brodo ottenuto da un bollito di tre tipi di carne: manzo, vitello e gallina ripiena. Preparare in tavola la formaggiera con il grana grattugiato e una bottiglia di Barbera: è consuetudine, prima di gustarli così come sono serviti, con una spolverata di formaggio, farne un assaggio "en véen" (in vino), mettendone un mestolo in una scodella e aggiungendovi mezzo bicchiere di vino.

Commenti
• È questo il principe tra i primi piatti della tradizione cremonese. Vi si raccoglie il fiore tra i prodotti della nostra campagna padana e il meglio della sapienza delle nostre donne. È il piatto che non deve mancare al pranzo di Natale; i marubini si portano in tavola in una grande zuppiera di ceramica bianca, protetta dal coperchio, che viene aperta dalla padrona di casa una volta posata al centro della tavola, così da spandere tutt'intorno, all'improvviso, nuvole di invitante profumo.

PANADA CREMONESE

Ingredienti per 6 persone:
panbiscotto grattugiato g 240 - burro g 50 - 3 uova - Grana Padano - brodo di carne 2 litri - noce moscata - sale

Bagnare il pane grattugiato con il brodo e lasciare in riposo per 15 minuti, quindi portare a ebollizione, unire il burro e lasciare sobbollire pian piano, coperto, per 30 minuti, mescolando spesso perché non si attacchi al fondo della pentola. Intanto, in una zuppiera, battere le uova intere con tre o quattro cucchiaiate di formaggio grattugiato, un pizzico di sale e una presa di noce moscata. Su questo composto versare il contenuto della pentola, mescolando energicamente perché l'uovo si cuocia al calore del brodo.

Commenti

• È una minestra di pane grattugiato, semplice e umile, ma con illustri precedenti. Se ne trovano tracce nell'opera di Maestro Martino da Como (metà del XV secolo). Ingrediente essenziale è il pane grattugiato; non un pane qualunque, ma il "pàan biscütt" cremonese, pane a pasta dura biscottato nel forno. Proprio per questo matrimonio tra brodo e uovo, la minestra prende anche il nome di "pàan trìt maridàa".

• Mia madre raccontava che negli anni '40-'50 questo era il primo cibo che si dava ai malati dopo il digiuno.

ZUPPA ALLA PAVESE

Ingredienti per 4 persone:
4 fette di pane raffermo - 4 uova - brodo di carni miste - parmigiano grattugiato

Disporre una fetta di pane duro in ogni fondina, su cui si rompe un uovo fresco. Versarvi il brodo bollente che, con il calore, cuocerà l'uovo; servire con una spolverata di parmigiano.

Commenti

• Questa è una zuppa particolarmente povera, ma abbastanza conosciuta.

• Si dice che la zuppa fu inventata da una contadina, che si trovò a dover sfamare Francesco I imprigionato da Carlo V alla cascina detta della "Repentita", tra Pavia e Milano, durante la famosa Battaglia di Pavia (avvenuta nel 1525). La ricetta, in uso nei paesi e, soprattutto, nelle cascine, prevedeva l'uso di brodo di verdure, anche perché la carne era un lusso che non sempre era concesso. In seguito, sono nate talmente tante varianti, addirittura una versione con il tartufo, che hanno in certi casi stravolto lo spirito di questo piatto povero della mia città.

PANCIA DI MONACO

Ingredienti per 6 persone:
spinaci lessi g 500 (da rosolare in poco burro) - funghi porcini g 500 (da trifolare) - prosciutto cotto g 150 (a fettine) - 10 crespelline sottili - grana grattugiato - sale - burro

Disporre una crespella al centro di un canovaccio, spalmarla con un cucchiaio di funghi, coprire con una fettina di prosciutto, aggiungere un po' di spinaci, grana, poi proseguire a strati con le crespelle e gli ingredienti preparati, fino a esaurimento. Annodare i lembi del canovaccio sulla "pancia" preparata. Mettere al fuoco una capace pentola con acqua leggermente salata e, al bollore, adagiare il fagotto e far riprendere la cottura per pochi minuti, massino 5. Toglierlo dall'acqua utilizzando le pinze da cucina e appoggiarlo su un piatto piano; far scolare l'acqua inclinando il piatto, poi sciogliere il canovaccio e capovolgere la "pancia" sul piatto da portata. Inciderla a croce, spolverizzarla con grana grattugiato, irrorarla di burro spumeggiante e servirla subito.

Commenti
• È importante non preparare con troppo anticipo la "pancia", altrimenti l'interno non riesce a scaldarsi con una cottura così breve. Questo piatto bergamasco mi è stato insegnato da un'amica di mia madre; la sua cottura è un po' laboriosa, ma il risultato merita.

TARÒZ

Ingredienti per 4 persone:
patate g 400 - fagiolini g 200 - formaggio Casera g 200 - burro g 100 - cipolla g 50 - noce moscata - sale - pepe

Pelare le patate e bollirle con i fagiolini in acqua salata. Acottura ultimata, scolare le verdure, porle in un tegame e aggiungere il Casera tagliato a cubetti, metà del burro, sale, pepe e noce moscata. Con l'aiuto di un cucchiaio di legno, ridurre il tutto a pezzetti. Rosolare la cipolla tagliata a fettine (si possono mettere anche dei dadini di pancetta) nel burro restante, finché il burro stesso diventi color nocciola e versare il condimento sopra ai taròz. Servirli ben caldi nei piatti oppure, a piacere, in una cialda di grana preparata nel modo seguente: scaldare una padella antiaderente di circa 15 cm di diametro, cospargerne il fondo con una manciata di formaggio grana grattugiato e formare una cialda per ogni porzione. Togliere la cialda dalla padella appena tende a colorirsi, appoggiarla sopra un bicchiere capovolto, darle con le mani la forma di una coppetta, lasciarla raffreddare, quindi toglierla dal bicchiere. Riempire la cialda con i taròz e servire.

Commenti
• Questo è un piatto della tradizione valtellinese che, con una presentazione diversa, può diventare un primo particolare, anche in una cena importante.

PIZZOCCHERI VALTELLINESI

Ingredienti per 4 persone:
una confezione di pizzoccheri - 4 o 5 patate - erbette (o coste), circa g 300 - formaggio di malga g 300 - grana - burro - sale

Lessare in acqua salata le patate tagliate a cubetti e le erbette, aggiungere i pizzoccheri. Quando sono cotti, scolarli e sistemarli in un recipiente già caldo (io uso un'insalatiera in cui ho messo dell'acqua calda), alternando parte del composto lessato a formaggio di malga (grattugiato con i fori larghi), abbondante grana e poco burro, fino a terminare con questi ultimi. Lasciare riposare il tutto nell'insalatiera, coperta con uno strofinaccio, per 5-10 minuti (il tempo necessario perché il formaggio si fonda) e servire.

Varianti
Ho imparato a fare i pizzoccheri a Madesimo, con patate, coste e verza. Le dosi locali indicano un etto di formaggio e di burro a testa, ma il burro si può senz'altro ridurre della metà, pensando al colesterolo. È tassativo, però, farlo soffriggere fino a scurire, con aglio, salvia e pepe. Riconosco che anche questo procedimento è contrario alle teorie nutrizionali moderne, ma, ogni tanto, si può anche trasgredire in nome della tradizione.

Le verdure (di solito coste, spezzate con le mani, non tagliate a fil di coltello) e le patate a dadini vanno lessate in acqua salata e, nella stessa acqua di bollitura, si aggiungono i pizzoccheri (occorre dare precedenza alle verdure che necessitano più minuti di cottura); si scola quindi il tutto e si condisce con salvia e aglio rosolati nel burro, Bitto e parmigiano. L'abbondanza del burro è giustificata dal fatto che i pizzoccheri vanno conditi in una ciotola, ma serviti nei piatti, prelevandoli con un mestolo forato; la maggior parte del condimento rimane sul fondo della ciotola.

PIZZOCCHERI DI CHIAVENNA

Ingredienti per 4 persone:
farina bianca g 400 - burro g 100 - formaggio Casera g 50 - formaggio grana g 50 - un panino secco - aglio - salvia - latte - sale - pepe

Ammollare il pane nel latte. Formare un impasto morbido con la farina, l'acqua, il sale, il pepe e il pane strizzato. Mettere l'impasto sopra un tagliere e, con l'aiuto di una spatola, far cadere dei piccoli pezzi di pasta in abbondante acqua salata in ebollizione. Quando vengono a galla, toglierli con una schiumarola, aggiungere i formaggi grattugiati grossolanamente e condire con l'aglio e la salvia soffritti nel burro. Nell'acqua di cottura si possono aggiungere anche patate a pezzi.

CALDI SAPORI D'OLTRALPE

Regione al confine con l'Austria, il Trentino Alto Adige risente delle influenze asburgiche anche in cucina. Tra i primi prevalgono, infatti, le zuppe, con trippa, latte, patate e verdure, ingredienti tipici della cultura mitteleuropea. La pasta è quasi del tutto assente, mentre predominano i cereali, in particolare l'orzo. E, per insaporire il brodo, non può mancare mai la pancetta affumicata che, insieme a "carne secca" e crauti, caratterizza anche i secondi piatti più saporiti.

MINESTRA D'ORZO ALLA CONTADINA

Ingredienti per 6 persone:
orzo perlato g 300 - pancetta affumicata cruda g 100 - uno stinchetto di maiale - un piedino di maiale - 2 cipolle - 2 carote - un gambo di sedano - 2 porri - 2 patate - noce moscata - brodo (anche di dado) - olio d'oliva - sale - pepe

Dopo aver lavato l'orzo, lasciarlo in ammollo per circa 3 ore. Tagliare le verdure, farle rosolare con un po' di olio e la pancetta a dadini, aggiungere l'orzo, la carne di maiale, il brodo (tanto da ricoprire abbondantemente le verdure), sale, pepe e lasciare bollire adagio per circa due ore. Togliere la carne, tagliarla a pezzettini e aggiungerla nuovamente alla minestra; completare con una grattatina di noce moscata e servire.

Commenti
• *Questa minestra è preparata soprattutto d'inverno ed è molto adatta per i bambini e per gli anziani, grazie al suo alto potere nutritivo.*

ORZOTTO PRIMAVERA

Ingredienti per 6 persone:
zucca gialla già pulita g 300 - orzo perlato g 300 - piselli sgranati g 100 - scalogno - gambo di sedano - una carota - una zucchina piccola - un porro piccolo - burro - formaggio grana - brodo - olio d'oliva - sale - pepe

Dopo aver lavato l'orzo, metterlo a bagno per circa 3 ore. Soffriggere lo scalogno in poco olio, aggiungere l'orzo, le verdure tagliate a cubetti, i piselli e portare a cottura, aggiungendo gradatamente il brodo caldo, sale e pepe (alla fine, l'orzotto deve assomigliare a un risotto morbido). Mantecarlo con burro e formaggio grana.

SPAETZLE DI FARINA E SPINACI

Ingredienti per 4 persone:
Spaetzle: farina g 250 - spinaci frullati g 75 - latte g 60 - 2 uova e un tuorlo - sale
Salsa: latte g 200 - prosciutto cotto g 75 - fontina g 75 - farina g 15 - burro g 15 - sale

In una ciotola, impastare la farina con le uova, il tuorlo, il latte, gli spinaci, un pizzico di sale e fare gli gnocchetti (spaetzle) con l'apposita grattugia. Lessarli in abbondante acqua bollente salata. Per condire, preparare la besciamella con il latte, il burro maneggiato con la farina e un pizzico di sale; farla cuocere per 12 minuti, poi unirvi il formaggio a dadini e il prosciutto cotto tritato; salsare gli spaetzle appena lessati e farli gratinare in forno.

Varianti

In una ciotola, impastare g 375 di farina con 2 uova intere, un quarto di litro di latte, un pizzico di sale e preparare gli spaetzle, passandoli con l'apposita grattugia e facendoli cadere in acqua bollente salata (in questo caso, sono preparati senza spinaci). Saltare in padella con del pomodoro tagliato a cubetti (circa g 250), insieme a 2 cucchiai di olio, uno spicchio di aglio, salare e unire del peperoncino a piacere, far cuocere per pochi minuti. Tagliare a cubetti della mozzarella di bufala (circa g 200), aggiungerla al sugo e mantecare con basilico e parmigiano grattugiato; unire gli spaetzle appena scolati, mescolare bene e servirli ben caldi.

Commenti

• *La ricetta degli spaetzle è quella giusta, solo che il condimento è stato fatto da me, per cui io uso peperoncino e mozzarella di bufala.*

I MILLE COMPAGNI DEL RISO

Riso, riso e ancora riso. La cucina veneta è caratterizzata dall'uso di questo cereale, preparato con i più diversi ingredienti. Il piatto più classico contempla l'abbinamento con piselli (risi e bisi), ma ci sono anche preparazioni con verze, radicchio, bruscandoli, asparagi, salsiccia, pesci e molluschi di laguna, seppie, anguilla, fegatini. Quanto alla pasta, invece, a segnare il territorio sono i bigoli di Bassano, una sorta di grossi spaghettoni che la tradizione vuole fatti in casa, tipicamente conditi con cipolle e sardine.

RISI E BRUSCANDOLI

Ingredienti per 4 persone:
bruscandoli g 400 - riso Baldo g 300 - parmigiano - burro - brodo vegetale - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Pulire i bruscandoli, tagliarli a pezzetti, rosolarli in una pentola con olio caldo, aggiungere un po' di brodo e farli stufare con un pizzico di sale. Nel frattempo, in un'altra pentola, scaldare un filo d'olio extravergine d'oliva e tostare il riso, aggiungere metà dei bruscandoli, il brodo caldo poco per volta (in tutto circa 3/4 di litro) e continuare la cottura, regolando di sale e pepe. Alla fine, unire l'altra metà dei bruscandoli stufati e mantecare il risotto con una noce di burro e qualche cucchiaiata di parmigiano.

Commenti

• I bruscandoli sono i germogli del luppolo, che in Veneto si raccolgono in primavera. Se non si trovano, si possono sostituire con asparagi verdi sottili.

• In genere, con il termine bruscandoli si identificano i germogli del luppolo, che si raccolgono nelle siepi lungo le strade, i viottoli di campagna o i fossi. Gli asparagi selvatici, invece, in altre zone del Veneto, vengono detti "sparasìne". Non bisogna poi confonderli con i getti dell'arbusto del pungitopo, che si raccolgono nei boschi e molti scambiano proprio per asparagi selvatici: "bruscànsi" o "bruscàndi" è il termine con cui spesso vengono definiti, ma altre volte, anche in questo caso, ho sentito parlare di bruscandoli. Quando si parla, dunque, di bruscandoli si dovrebbe spiegare se s'intende il germoglio del luppolo, come è stato detto qui, oppure il vero asparago selvatico o il diffusissimo (e buono) germoglio del pungitopo.

• I bruscandoli li chiamo "luartìs", li faccio cuocere a vapore, li trito e li aggiungo al risotto a cinque minuti dalla fine della cottura.

RISOTTO AL RADICCHIO ROSSO DI VERONA

Ingredienti per 4 persone:
radicchio rosso di Verona g 300 - riso Vialone nano g 300 - uno spicchio d'aglio - burro - Grana Padano - un litro di brodo vegetale - mezzo bicchiere di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Far imbiondire l'aglio nell'olio con una noce di burro. Togliere l'aglio e aggiungere il radicchio lavato e tagliato a listerelle. Salare, versare il vino e lasciare evaporare. Quando il radicchio è stufato, gettare il riso e portarlo a cottura, unendo poco alla volta il brodo bollente, rimestando. Quando il riso è quasi pronto, spegnere la fiamma e mantecarlo con grana grattugiato, una noce di burro e un pizzico di pepe.

Varianti

Nel basso Trevigiano, lo facciamo con il radicchio di Treviso, quello rosso a foglie sottili, con le coste bianche. Se non lo troviamo, usiamo lo spadone, anche se non è la stessa cosa. Per il risotto, soffriggere 2 scalogni in olio e unire il radicchio (un cespo per 4 persone), tagliato a striscioline: tenere da parte alcune punte per guarnire. Quando è appassito, tostare il riso (una tazzina da caffè a testa). Sfumare con vino bianco e bagnare con brodo vegetale. Afine cottura salare, mantecare con burro, parmigiano e servire con la guarnizione di radicchio.

RISI E BISI (RISO E PISELLI)

Ingredienti per 4 persone:
piselli da sgranare kg 1 (oppure g 400 di pisellini surgelati) - riso g 300 - pancetta g 50 - una cipolla bianca - prezzemolo - parmigiano - brodo (circa un litro) - olio extravergine - sale - pepe

Far soffriggere in olio la pancetta a dadini e la cipolla tagliata finissima, fino a che non diventi trasparente. Quindi, tostare il riso, aggiungere i piselli e mescolare, unendo il brodo poco alla volta, fino a completa cottura. Salare, pepare e, alla fine, mescolare con parmigiano grattugiato e prezzemolo tritato.

Commenti

• I "risi e bisi" devono avere una consistenza a metà strada tra un risotto e una minestra, ma non devono essere né l'uno né l'altra. Se si usano i piselli freschi, bisogna prima scottarli in acqua bollente, che va conservata e aggiunta al brodo per cuocere il riso. Sono il piatto tipico della festa di San Marco, il 25 aprile, a Venezia.

MINESTRONE DI MARRONI

Ingredienti per 4 persone:
peladèi (marroni lessati) g 200 - patate g 100 - cipolla g 100 - verza g 100 - sedano g 80 - carota g 80 - fagioli g 50 - uno spicchio d'aglio - rosmarino - 2 o 3 croste di formaggio grana - olio extravergine di oliva - sale - pepe in grani

Mondare tutte le verdure e tagliarle a pezzi non troppo grossi e più o meno uguali, tranne i fagioli. Tagliare a pezzi le croste di formaggio grana. Mettere in una pentola l'olio extravergine, scaldarlo e friggervi alcuni rametti di rosmarino e l'aglio schiacciato, senza far prendere colore. Togliere gli aromi e aggiungere le verdure e i fagioli. Coprire d'acqua, salare e cuocere a pentola scoperta, schiumando quando necessario. Verso fine cottura unire i peladèi (marroni pelati e cotti in acqua salata con foglie di salvia) e le croste di formaggio; regolare di sale e servire nelle ciotole, con olio extravergine e pepe macinato fresco.

Commenti
• È una ricetta tipica di San Zeno di Montagna, località del versante del Monte Baldo che si affaccia verso il lago di Garda. La zona produce il tipico marrone di San Zeno, per il quale è in corso il conferimento del marchio d'origine europeo.

PASTA E FAGIOLI

Ingredienti per 4 persone:
fagioli secchi di Lamon g 500 - una cipolla- una carota - una costa di sedano - pasta a piacere g 300 - olio extravergine d'oliva - sale - pepe in grani

Mettere a bagno in acqua fredda i fagioli per tutta la notte. Il mattino successivo, metterli nella pentola a pressione insieme a cipolla, carota, sedano, sale e acqua (coprire a filo); chiudere e far bollire per 30 minuti dopo il fischio (una volta si facevano bollire tutta la mattina nel pentolone sulla stufa). Aprire la pentola e passare i fagioli con il loro brodo, in modo che le bucce rimangano nel passaverdura. Si ottiene un passato, in cui cuocere la pasta (mia mamma usava le tagliatelle, sbriciolandone il nido); completare con olio crudo e pepe macinato fresco.

Commenti
• Che bello d'inverno tornare a casa e trovare un piatto fumante "de pasta e fasioi". Se si passano un po' di fagioli con poco brodo si ottiene una crema, che si usa tiepida sull'insalata di radicchio, condita con cipollina fresca, bianca, lardo e aceto. Non è un primo, ma un piatto unico della zona del Piave.

GNOCHI SBATUI (GNOCCHI SBATTUTI)

Ingredienti per 6 persone:
farina g 600 - un litro di latte - burro - puina fumà (ricotta affumicata della Lessinia) - grana grattugiato - sale

Amalgamare con cura in una ciotola la farina, il latte e un pizzico di sale, fino a ottenere un impasto di buona consistenza. Nel frattempo, portare a ebollizione una pentola d'acqua salata. Inizia ora la fase più delicata: prendere mezzo cucchiaio alla volta dell'impasto e immergerlo nell'acqua bollente. Dopo qualche minuto, gli gnocchi affiorano; con una schiumarola, scolarli bene, versarli in un piatto e tenerli in caldo. Ripetere l'operazione fino a esaurimento dell'impasto (calcolare di cuocere l'equivalente di un piatto alla volta: questa fase richiede una buona rapidità e una certa pratica). In un pentolino fondere il burro con la ricotta grattugiata e condire gli gnocchi; completare con una spolverata di grana.

Commenti

• *Rappresentano la versione "montanara" degli gnocchi di patata. Questi gnocchi venivano preparati dai malghesi della Lessinia, che vivevano in "eremitaggio" per tutto il periodo dell'alpeggio. Ovvio che cercassero di usare ingredienti di loro produzione. A me gli "gnochi sbatui" piacciono perché la ricotta affumicata conferisce un particolare sottofondo di "antico", ma credo che si possa usare qualsiasi altro formaggio duro affumicato, in quantità variabile, a seconda degli gnocchi da condire. Questo piatto tradizionale, dopo anni di oblio, viene oggi frequentemente riproposto dai ristoratori della montagna veronese.*

BIGOLI IN SALSA

Ingredienti per 4 persone:
bigoli g 400 - 2 grosse cipolle - 6 sardine sotto sale - olio d'oliva - sale

Tagliare sottilmente le cipolle e metterle in padella a imbiondire con un filo d'olio, bagnarle con un po' d'acqua e farle appassire, senza che prendano colore. Diliscare le sardine, raschiarle dal sale, metterle a pezzetti nella cipolla e farle spappolare. Si deve ottenere un sughetto denso e molto gustoso. Lessare i bigoli in abbondante acqua salata pochissimo, scolarli al dente e passarli nella padella con la salsa e un mestolo della loro acqua di cottura; farli mantecare e servirli.

Commenti

• I bigoli sono uno speciale tipo di pasta, tipica della zona di Bassano. Io non conosco nessuno che ormai li faccia in casa. Da noi si comprano, e non è sempre facile trovarli. In ogni caso, possono essere sostituiti da grossi spaghetti. I bigoli in salsa sono un piatto tradizionale del venerdì di Pasqua.

• A Verona c'è una versione diversa, con le "sardele" del lago di Garda. Una volta all'anno preparo in casa i bigoli col torchio: un lavoraccio per le mie povere braccia.

CAPAROSSOI IN CASSIOPIPPA (VONGOLE IN CASSERUOLA)

Ingredienti per 4 persone:
caparossoi (o vongole veraci) kg 2 - spaghetti g 400 - aglio - prezzemolo - vino bianco secco - olio extravergine d'oliva - sale

Lavare i caparossoi (vongole di laguna) e farli spurgare in acqua fredda per 2 o 3 ore. In un tegame largo di coccio imbiondire qualche spicchio d'aglio in abbondante olio e saltare i caparossoi, fino a che si aprono e rilasciano la loro acqua; tenerli su fuoco vivace per qualche minuto e sfumarli con mezzo bicchiere di vino bianco secco. A fine cottura, spolverizzarli con prezzemolo tritato e condire gli spaghetti lessati al dente in abbondante acqua bollente poco salata.

Commenti

• È una ricetta tipica di Chioggia, un sugo per condire gli spaghetti. I "caparossoi" sono vongole di laguna leggermente più piccole e più saporite di quelle veraci; quasi introvabili, si possono sostituire con le veraci.

POVERI, POVERISSIMI, QUASI DOLCI

La cucina del Friuli Venezia Giulia utilizza soprattutto ingredienti poveri: tante verdure, legumi, le parti meno pregiate del maiale. Molte le zuppe, con fagioli e cotenna, crauti e pancetta, e le versioni di gnocchi, che possono essere di patate, di semolino, di zucca. Oltre alla farina di mais, con cui si preparano minestre e polente, la gastronomia del territorio comprende anche ingredienti che danno un tocco agrodolce a molti primi: prugne secche, cioccolato, uvetta sultanina, zucchero, menta, cannella.

CJALCIONS

Ingredienti per 4 persone:
Pasta: farina g 300 - 3 uova - sale
Ripieno: patata lessata e passata g 200 - burro g 120 - uvetta g 80, ammorbidita nell'acqua - zucchero g 40 - una cipolla - prezzemolo - menta - buccia di limone - un uovo - cannella in polvere - sale
Condimento: burro - ricotta affumicata - cannella in polvere

Pasta: con la farina setacciata, le uova e un pizzico di sale, ottenere una sfoglia piuttosto tenera.
Ripieno: impastare la patata passata con la cipolla tritata fine e stufata nel burro, l'uvetta sgocciolata, lo zucchero, prezzemolo e menta tritati, buccia di limone grattugiata, l'uovo e un pizzico di sale e di cannella. Ricavare dalla sfoglia stesa sottile dei dischi, servendosi di una tazzina capovolta. Mettere una punta di ripieno su ogni disco e piegarlo a metà (a mezza luna). Lessare i "cjalcions" in acqua bollente salata, condirli con burro fuso, ricotta affumicata grattugiata e cannella in polvere.

Commenti
• I cjalcions non vanno riempiti troppo, altrimenti risultano un po' pesanti.

GNOCCHI DI ZUCCA

Ingredienti per 4 persone:
zucca matura kg 1 - farina bianca g 100 - ricotta stagionata affumicata g 100 - burro g 30 - un uovo - sale

Pelare la zucca, togliere i semi, tagliarla a spicchi e passarla in forno caldo, avvolta in un foglio di alluminio. Cuocere bene e, se fosse ancora umida, farla asciugare in forno o in un tegame a fuoco vivo. Una volta raffreddata, tritarla finemente in modo da ricavare una purea e aggiungere il sale, l'uovo e la farina. Ottenere un composto omogeneo e, con l'aiuto di un cucchiaio o di una tasca da pasticcere, farlo cadere a pezzetti nell'acqua bollente salata. Quando gli gnocchetti tornano a galla, raccoglierli con una schiumarola e servirli conditi con il burro fuso e la ricotta a scagliette.

CHIFELETI CON SUGO DE' ROSTO (DI ARROSTO)

Ingredienti per 4 persone:
Chifeleti: patate, da lessare, kg 1 - farina g 300 - un uovo - noce moscata - olio per friggere - sale
Condimento: sugo di arrosto o salsa di pomodoro

Raccogliere g 250 di farina sulla spianatoia e farvi cadere sopra le patate lesse, calde, passandole allo schiacciapatate; lasciare intiepidire il composto, poi aggiungervi l'uovo, sale, una grattatina di noce moscata e impastare velocemente il tutto: si deve ottenere una pasta come quella degli gnocchi. Dividerla a tocchi e rotolarli sulla spianatoia infarinata, formando dei filoncini spessi circa 2 dita, da tagliare a tocchetti. Passandoli tra le mani, formare dei bastoncini di circa 5 cm e incurvarli a mezza luna (chifeleti). Allinearli sulla spianatoia man mano che sono pronti e, subito dopo, friggerli in abbondante olio caldo. Scolarli, appena dorati, farli asciugare su carta assorbente, spolverizzarli leggermente di sale e servirli subito, caldi, conditi con il sugo d'arrosto oppure con la salsa.

Commenti
• Questa è una ricetta della mia mamma, istriana. L'arrosto, di cui si usa il sugo per condire i chifeleti, è solitamente di carbe di maiale e viene servito dopo, come secondo.

BLECS (PASTA) AL TAZZELENGHE

Ingredienti per 4 persone:
guanciale di manzo g 500 - pasta fresca tirata in sfoglia sottile, tagliata a pezzi disuguali (blecs) g 400 - gambo di sedano - 2 carote - una cipolla - farina - burro - ricotta affumicata - una bottiglia di Tazzelenghe - olio extravergine - sale - pepe

Tagliare a pezzettini il guanciale, infarinarlo e rosolarlo in un tegame, possibilmente di terracotta, in una noce di burro fuso ("ont"). Bagnare con due bicchieri di vino Tazzelenghe. In un altro tegamino, rosolare nell'olio un trito di sedano, carote, cipolla. Quando anche il guanciale è ben rosolato, aggiungervi le verdure. Cucinare adagio per 3 ore circa, bagnando sempre con il Tazzelenghe, salare e pepare. Cuocere i blecs, scolarli e, insieme alla salsa di vino, farli saltare in una capace padella. Spolverare con ricotta affumicata grattugiata e servire.

Commenti
• Il Tazzelenghe è un vino rosso corposo del Friuli. Il suo nome deriva dall'espressione dialettale "tazzalingua" (stringi-lingua), a causa della forte presenza di tannino.

STRUDEL DI SPINACI

Ingredienti per 4 persone:
Pasta: farina g 200 - 2 uova - latte - sale
Ripieno e condimento: spinaci kg 1, da lessare - prosciutto cotto g 100 - burro - pangrattato - parmigiano - sale

Pasta: impastare la farina con le uova, aggiungere un pizzico di sale e un goccio di latte; lavorarla a lungo, poi farla riposare.
Ripieno: passare gli spinaci lessi e farli insaporire in una noce di burro, rosolato con un cucchiaio di pangrattato; salare, spegnere e unire il prosciutto a dadini. Stendere la pasta, cospargerla con gli spinaci, spolverizzare con parmigiano grattugiato, arrotolare e cuocere il rotolo in una salvietta, per una buona mezz'ora, in acqua bollente salata. Tagliarlo a fette e condirlo con burro al colore nocciola e formaggio grattugiato.

Commenti
• Questa ricetta è copiata da un quadernetto di ricette manoscritte di un'amica della nonna. Lo strudel di spinaci è un primo piatto carsolino diffuso a Trieste e nelle trattorie dell'altipiano. Questa versione assomiglia a quella che faceva la cuoca quando ero bambina. A volte, invece del prosciutto, metto cubetti di pancetta affumicata ed è ancora migliore. Altre versioni diffuse a Trieste prevedono la pasta di patate (come quella per gli gnocchi) o la ricotta nel ripieno.

PAPAROT

Ingredienti per 6 persone:
spinaci kg 1 - farina gialla g 140 - farina bianca g 80 - burro g 75 - 2 litri di brodo - 2 spicchi d'aglio - olio d'oliva - sale - pepe

Lavare gli spinaci e lessarli con pochissima acqua, scolarli e strizzarli. In una pentola capiente, soffriggere gli spicchi d'aglio nel burro, con l'aggiunta di un po' d'olio. Togliere l'aglio quando è dorato, unire il brodo e gli spinaci, lasciando bollire a fuoco moderato. In una terrina, mescolare le due farine, stemperarle con un mestolo di brodo, quindi versare il composto nel resto del brodo, che deve essere molto caldo. Mescolare bene, in modo che non si formino grumi e fare bollire a fuoco molto basso, per circa 20 minuti, continuando a mescolare. Aggiustare di sale e di pepe e servire la minestra ben calda.

Commenti
• Il paparot è un piatto tipico del Friuli, che difficilmente si mangia a Trieste.

CLASSICI PROFUMI D'ERBE E OLIO

Nella cucina ligure, il condimento privilegiato è l'ottimo olio di oliva locale, che si affianca alle erbe aromatiche per insaporire anche i piatti più poveri. Borragine e maggiorana, in particolare, costituiscono un ingrediente fondamentale delle paste ripiene e rientrano persino nell'impasto delle tagliatelle. Aglio e pinoli insaporiscono i sughi per la pasta, a base di basilico o di noci. Semplice, ma saporita, la cucina ligure contempla anche l'uso di farina di ceci.

CORZETTI DELLA VALPOLCEVERA

Ingredienti per 6 persone:
farina g 500 - 3 uova - sale
Condimento: sugo di carne, pesto, o burro, pinoli e maggiorana

Sulla spianatoia, impastare gli ingredienti con qualche cucchiaio d'acqua e ottenere un impasto sodo e liscio da cui strappare piccoli quantitativi, grossi come un cece; allungarli con le dita e schiacciarne le estremità. Prima di cuocerli, lasciarli asciugare un poco. Cuocerli in abbondante acqua salata, scolarli con la schiumarola e condirli con sugo di carne, pesto o burro fuso, pinoli e maggiorana.

Commenti
• *I corzetti della Valpolcevera sono tipici di Ponente.*

CORZETTI STAMPATI

Ingredienti per 6 persone:
farina g 500 - 3 uova - olio extravergine d'oliva - sale
Condimento: sugo di carne, o burro con pinoli e maggiorana

Sulla spianatoia, impastare tutti gli ingredienti con un cucchiaio d'olio e formare un impasto sodo e liscio. Spianare la pasta con il matterello. Ricavare dei dischi con il primo stampo e timbrarli con il secondo. Cuocerli in abbondante acqua salata, toglierli con la schiumarola e metterli nel piatto da portata a strati, conditi con sugo di carne o con burro fuso, nel quale saranno stati rosolati dei pinoli. Spolverizzare con un trito di maggiorana fresca.

Commenti
• *I corzetti stampati, piatto della Riviera di Levante, sono piccoli dischi di pasta decorati (sopra e sotto) con un apposito stampo in legno, composto da due pezzi; il primo, concavo, ha i bordi taglienti per tranciare i dischi di pasta e l'altro, di uguale misura, è piatto e decorato al centro con un arabesco e con fiori. In passato, le famiglie nobili usavano far mettere sullo stampo le loro insegne o i monogrammi. Si compra nei negozi di casalinghi specializzati. I corzetti stampati sono di forma diversa rispetto a quelli della Valpolcevera, che hanno forma a "otto".*

MANDILLI DE SAEA (FAZZOLETTI DI SETA)

Ingredienti per 6 persone:
farina g 500 - 5 uova intere - semola - olio d'oliva - sale
Condimento: pesto oppure sugo di carne

Impastare la farina setacciata con un cucchiaio di semola, le uova, il sale ed eventualmente qualche cucchiaio d'acqua. Lavorare bene la pasta. Stenderla in sfoglie sottilissime e lasciarle asciugare per mezz'ora circa. Tagliare la pasta a quadri grandi come fazzoletti da donna e farli cuocere, pochi per volta, in abbondante acqua salata, nella quale sia stato aggiunto un cucchiaio d'olio.

Commenti
• *"Mandilli de saea" significa "fazzoletti di seta". Il nome dipende dal formato quadrato della pasta (fazzoletti) e dalla particolare leggerezza (di seta) che si deve dare alla sfoglia, lavorandola molto bene.*

• *È un piatto ligure di vecchissima data. La difficoltà consiste nel servirlo senza che si raffreddi, in quanto bisogna scolare velocemente i "mandilli" e disporli subito nel piatto uno a uno, inframezzandoli con il pesto o con il sugo.*

• *Per questo, io li faccio se siamo in due a prepararli.*

TRENETTE CON IL PESTO

Ingredienti per 6 persone:
trenette (linguine) g 500 - fagiolini freschi g 300 - 2 patate - pesto - sale

Pulire i fagiolini, spezzarli a metà e cuocerli con le patate a cubetti, in abbondante acqua salata. A metà cottura unire le trenette e portarle a cottura. Scolare il tutto e condire con 6 cucchiaiate di pesto.

Commenti
• *Meglio se le trenette sono "avantaggiate", cioè integrali.*

PESTO ALLA GENOVESE

Ingredienti per g 600 di pasta:
basilico fresco, circa 40 foglie - una cucchiaiata di pecorino sardo - una cucchiaiata di parmigiano - una manciata di pinoli - aglio - olio extravergine d'oliva - sale

Mettere nel mortaio le foglie di basilico ligure, accuratamente lavate, insieme ai pinoli tostati in forno, uno spicchio d'aglio, un pizzico di sale grosso. Schiacciare con il pestello, aggiungendo a poco a poco il formaggio grattugiato. Trasferire il composto in una ciotola e aggiungere mezzo bicchiere di olio, continuando a mescolare, fino a ottenere una crema.

MINESTRONE DI VERDURE CON IL PESTO

Ingredienti per 10 persone:
patate, da pelare, kg 3 - fagiolini, da spuntare, kg 1 - spinaci, da mondare, kg 1 - 3 cipolle - 2 carote - un vasetto di pesto - parmigiano grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale

Tenendo da parte un po' di patate e fagiolini, mettere il resto delle verdure a tocchetti in una pentola capiente, con circa 4 litri di acqua. Lasciare cuocere le verdure sul fuoco medio/basso, finché non si saranno disfatte e passarle al passaverdura (con un frullatore a immersione si fa prima!). Aggiungere il resto di patate e fagiolini, tagliati a piccoli tocchetti, e lasciare cuocere. Quando il tutto è cotto, togliere dal fornello, correggere di sale, aggiungere un vasetto grande di pesto e mescolare bene. Servire con poco olio crudo e abbondante parmigiano.

Varianti

Vi racconto come lo faceva la mia nonna... e come lo faccio io. Verdure: indispensabile una bella ciotola piena di fagioli borlotti (sgranati). Poi, tutte le verdure dell'orto: carota, una piccola cipolla, qualche foglia di bietola, zucchine, zucca, fagiolini; in stagione, melanzana e, naturalmente, almeno due grosse patate e pomodori, aglio e prezzemolo. Soffriggere dolcemente, in tre-quattro cucchiai di buon olio d'oliva, uno spicchio d'aglio tritato con il prezzemolo, senza fare scurire. Aggiungere i pomodori (pelati e tagliati a pezzetti) e, quando questi sono appassiti, le altre verdure a cubetti. Lasciare insaporire per qualche istante, coprire con acqua e lasciare bollire finché le verdure cominciano a disfarsi; eventualmente, schiacciarle un poco. Per risparmiare tempo, si può cuocere a pressione, poi schiacciare un po' le verdure e cuocere ancora per una ventina di minuti a pentola scoperta, per fare addensare. Il minestrone deve essere denso. A cottura quasi ultimata, gettare la pasta (ditalini rigati o spaghetti spezzati). Fuori dal fuoco, aggiungere uno o due cucchiai di pesto.

PANSOTTI

Ingredienti per 6 persone:
preboggion (è un misto di verdure selvatiche, formato da verza primaticcia, raperonzolo, ortica, pissarella, borragine, bietola, radicchio selvatico, cerfoglio, pimpinella, cicerbita e talegua) kg 1 - farina g 300 - cagliata g 100 - parmigiano grattugiato g 50 - 2 uova - vino bianco secco - maggiorana - sale

Lessare le verdure, strizzarle, tritarle, metterle in una terrina e unire le uova, il parmigiano, la cagliata, la maggiorana tritata e il sale. Rimescolare il ripieno. Impastare la farina con un bicchiere di vino e, se è il caso, aggiungere poca acqua. Tirare la sfoglia, ritagliare dei triangoli, porre al centro il ripieno e, ripiegando gli estremi, formare dei grossi "tortellini". Lessarli e condirli.

Commenti
• *Il nome di questa pasta ripiena è dovuto alla forma "panciuta". Se non si trova il preboggion, sostituirlo con bietole, borragine, spinaci. Il condimento dei pansotti è la salsa di noci, oppure la salsa di pinoli, le cui ricette vi dò qui di seguito.*

• *I pansotti, diffusi in tutta la Liguria, si trovano soprattutto nella zona di Recco. Da non confondere con i ravioli alla genovese, che prevedono ripieno di carne.*

SALSA DI NOCI

Ingredienti:
noci sgusciate g 250 - pinoli g 50 - cagliata (o ricotta) g 25 - aglio - mollica di un panino bagnata nel latte - maggiorana (facoltativa) - olio extravergine d'oliva - sale

Pestare nel mortaio le noci, i pinoli, la mollica bagnata nel latte e strizzata, uno spicchio d'aglio, il sale e, se si vuole, qualche fogliolina di maggiorana. Quando il composto è diventato liscio e omogeneo, trasferirlo in una terrina e aggiungere la cagliata e un cucchiaio d'olio, mescolare bene il tutto e condire i pansoti.

SALSA DI PINOLI

Ingredienti:
pinoli g 200 - mollica di un panino bagnata nel latte - un cucchiaio di cagliata - olio extravergine d'oliva - sale

Pestare nel mortaio i pinoli, la mollica bagnata nel latte e strizzata, il sale. Quando il composto è diventato liscio e omogeneo, trasferirlo in una terrina e aggiungere la cagliata e un cucchiaio d'olio, mescolare bene il tutto e condire i pansoti.

PICAGGE VERDI

Ingredienti per 6 persone:
farina g 500 - salsiccia g 50 - 2 uova - un mazzetto di borragine - un mazzetto di bietole - parmigiano grattugiato - sale
Condimento: sugo di carne - parmigiano grattugiato

Lavare e lessare le verdure, strizzarle e tritarle. Su una spianatoia mettere la farina a cratere, le uova, poca acqua, il sale, 2 cucchiai di parmigiano, il trito di verdure e la salsiccia spellata e sminuzzata. Lavorare l'impasto, che dovrà essere morbido e liscio, aggiungendo, se necessario, altra acqua. Spianarlo in una sfoglia sottile e lasciarla riposare coperta per circa mezz'ora. Dopo, tagliare le picagge, ottenendo delle listerelle larghe circa un centimetro e mezzo, e farle asciugare. Lessarle in abbondante acqua salata, scolarle al dente e condirle con il "tocco de carne" (sugo di carne) e parmigiano.

Commenti
• Le picagge, letteralmente, sono fettucce, nastri di cotone, da cui deriva il nome di questa pasta fresca, tagliata in piccole strisce (tagliatelle).

• Esistono anche le picagge bianche, fatte senza verdure e senza salsiccia. Si condiscono preferibilmente con sugo di funghi o con pesto.

PANICCIA CON OLIO E LIMONE

Ingredienti per 6 persone:
farina di ceci g 450 - limone - olio extravergine - sale - pepe nero

Riscaldare 2 litri e mezzo di acqua, salare, versare a pioggia la farina di ceci, mescolando con un cucchiaio di legno per evitare che si formino grumi (come per la polenta). Cuocere per un'ora circa, rigirando sempre. Scodellare la minestra calda e condirla con un filo d'olio, il succo di limone e una macinata di pepe nero.

Varianti
Con meno acqua, si ottiene una polentina che, una volta fredda, può essere tagliata a cubetti e rosolata con olio e cipollotto fresco, o tagliata a fettine sottili e fritta come si fa per le patate. In certe zone della Liguria, quest'ultima preparazione si chiama "le fette"; le friggitorie le servono in panini bassi e chiari, tipo pane arabo.

Commenti
• La "panissa con euio e limon" un tempo era una pietanza povera e sostanziosa, che spesso finiva per essere un piatto unico; oggi viene classificata come minestra.

TRIONFO DI PASTE E DI UOVA

Tortellini, agnolotti, tagliatelle, lasagne e cannelloni: la tradizione gastronomica dell'Emilia Romagna è legata soprattutto alla ricchezza delle paste fresche, spesso ancora fatte in casa. Ripieni e condimenti sono a base di ragù di carne oppure di ricotta e spinaci. Non mancano, però, soprattutto nelle zone appenniniche, sughi di funghi, specialità a base di farina di castagne o preparazioni in brodo. Dall'influenza ligure nella zona occidentale dell'Emilia fino al mare di Romagna, la cucina di questa regione è tra le più ricche.

STROZZAPRETI

Ingredienti per 10 persone:
Pasta: farina kg 1 - sale - pepe nero
Condimento: ragù di carne

Disporre la farina a fontana, con un pizzico di sale e uno di pepe. Aggiungere 3 o 4 decilitri di acqua e impastare fino a ottenere una massa morbida e liscia. Lasciarla riposare 10 minuti, avvolta in una pellicola. Tirare una sfoglia spessa circa 2 mm. Arrotolare la pasta sul matterello, sfilare e tagliare delle strisce di circa 1,5 cm di larghezza. Inumidirsi i palmi delle mani e arrotolare tra i due la pasta, poi romperla a una lunghezza di 8-10 cm. Disporre gli strozzapreti su vassoi infarinati, cuocerli in abbondante acqua salata e saltarli in padella con ragù di carne.

Varianti

Nella zona di Piacenza, gli strozzapreti si chiamano maccheroni e vengono fatti in due versioni: quella sopra descritta oppure passati con il ferro da calza. Versioni più moderne prevedono l'uso del torchio. Usare le uova intere o solo i tuorli dipende da famiglia a famiglia. Un altro sugo con cui vengono serviti è quello di funghi, specie in collina dove abbondano i porcini.

GRAMIGNA ALLA SALSICCIA

Ingredienti per 4 persone:
salsiccia bolognese g 400 - gramigna (pasta corta) g 300 - pancetta g 60 - passata di pomodoro - uno scalogno - grana grattugiato - vino bianco - olio d'oliva - sale - pepe

Tagliare lo scalogno a fettine, farlo soffriggere in poco olio con la pancetta a pezzetti; aggiungere la salsiccia a tocchetti e farla disfare; bagnare con un bicchiere di vino bianco. Far cuocere per una decina di minuti a fuoco lento, quindi unire 5 cucchiaiate di passata di pomodoro, sale e finire la cottura per altri venti minuti. Cuocere la gramigna e scolarla al dente, saltarla un attimo in padella con la salsa e servirla, con abbondante grana e pepe nero macinato al momento.

PISAREI E FASÒ

Ingredienti per 6 persone:
Pisarei: farina g 400 - pangrattato g 250 - sale
Sugo: fagioli nostrani o borlotti freschi g 400 - lardo g 50 - burro - prezzemolo - aglio - cipolla - salsa di pomodoro - grana - mazzetto di erbe (sedano, rosmarino, salvia, alloro) - olio - sale - pepe

Pisarei: bagnare il pane con acqua bollente salata e impastarlo con la farina, fino a ottenere un impasto morbido ed elastico. Staccare dei pezzetti e, con il palmo delle mani, tirare delle "bisce"; prenderne una nella mano sinistra e, con la destra, staccare dei pezzetti da passare sulla spianatoia, premendoli al centro con il pollice (pisarei).
Per il sugo: in una pentola di terracotta, soffriggere il burro con un poco di olio, la cipolla tritata e il lardo pestato insieme al mazzetto di erbe, poco aglio e prezzemolo; aggiungere i fagioli, salare, pepare e lasciare insaporire. Unire qualche cucchiaiata di salsa di pomodoro, diluito in acqua calda, e cuocere a fuoco bassissimo. Lessare i pisarei in acqua bollente salata, scolarli e condirli con il sugo di fagioli e formaggio grana.

Commenti
• *Nell'impasto la quantità di farina può variare a seconda dei gusti. Si possono usare pari quantità di pane e farina oppure g 500 di farina e g 150 di pane. Importantissimo è bagnare il pane con l'acqua bollente. Si possono aggiungere anche uno o due tuorli d'uovo: in questo caso, prima di unire il pane all'impasto, lasciarlo raffreddare per non scottare le uova. Se si usano le uova, lasciar cuocere i pisarei qualche minuto in più, per permettere loro di "crescere". C'è anche chi all'impasto aggiunge un goccio di latte, ma, a voler guardare, ogni famiglia ha il proprio modo di cucinare questo piatto, secondo ricette simili, mai uguali.*

MALFATTI

Ingredienti per 4 persone:
spinaci o biete kg 1 - ricotta g 400 - 4 uova - grana grattugiato - farina - burro - noce moscata - sale
Condimento: burro e formaggio grana o sugo di funghi

Lavare gli spinaci e lessarli in poca acqua salata, scolarli, strizzarli e tritarli fini; passarli in un tegame con una noce di burro per farli asciugare bene. Lasciarli raffreddare, mescolarli in una terrina con la ricotta, i tuorli, gli albumi leggermente montati, 4 cucchiai di farina, il sale, la noce moscata e 2 cucchiai di grana. Il composto deve risultare sodo, tanto da riuscire, con l'aiuto della farina, a formare una "biscia" grossa quanto un pollice. Tagliarla a tocchetti lunghi circa 2 cm e cuocerli subito in acqua bollente salata. Condire con burro fuso e formaggio o con un sugo di funghi.

BUSLANEI ("ANELLINI" IN BRODO)

Ingredienti per 4 persone:
farina g 500 - 3 uova - grana grattugiato - brodo rigorosamente di carne - sale

Impastare la farina con un pizzico di sale, le uova e tanta acqua tiepida necessaria per ottenere una pasta omogenea ed elastica. Lavorare bene e a lungo, quindi mettere l'impasto sotto una ciotola. Staccarne un pezzetto alla volta e, con il palmo delle mani, lavorarlo sulla spianatoia fino a ottenere una striscia rotonda (biscia). Arrotolarla attorno all'indice, pressare con il pollice a formare un anello; staccare e continuare fino a esaurimento della pasta. Cuocere nel brodo e servire con abbondante grana.

Commenti

• *L'utilizzo delle uova è lasciato al libero gusto, c'è chi preferisce usare solo uova e chi, invece, aggiunge anche l'acqua. Per una dose che vada bene per 4 persone, in genere si usano 2-3 uova. Anche la grossezza della striscia dipende dai gusti. In casa mia si fa delle dimensioni di un bucatino, ma può essere fatta anche più sottile o più spessa. Il brodo in cui cuocere gli anellini deve essere almeno "di seconda", cioè di manzo e gallina e, per renderlo ancora più saporito, si può utilizzare la pelle del collo della gallina, riempiendola con grana e uova o, ancora meglio, si può "riempire" la gallina stessa. Ormai non lo usa fare quasi più nessuno, ma questo era il tipico piatto con cui gli uomini facevano il "surbì" con il vino rosso, per sistemare lo stomaco, almeno così diceva sempre mio nonno.*

TAGLIATELLE ALLA ROMAGNOLA

Ingredienti per 4 persone:
tagliatelle fresche all'uovo g 350 - prosciutto crudo g 100 - burro freschissimo - sale

Mentre le tagliatelle cuociono in acqua salata, far rinvenire per un minuto, in abbondante burro spumeggiante, il prosciutto crudo affettato e tagliato a corte listarelle. Passare in padella, nel condimento, le tagliatelle al dente, per meno di un minuto, bagnandole con 2 mestoli della loro acqua di cottura. Servire così, senza neanche l'ombra del parmigiano.

Commenti

• *Il mio papà, invece, romagnolo verace, glielo metteva sì, il parmigiano!*

PASSATELLI ROMAGNOLI

Ingredienti per 4 persone:
forma (parmigiano grattugiato) g 150 - pangrattato g 150 - 3 uova - noce moscata - brodo - sale

Amalgamare le uova con il formaggio, il pangrattato, sale e una grattatina di noce moscata, fino a ottenere un impasto omogeneo. Tagliarlo in pezzi, alti circa 3 cm e schiacciare con l'apposito attrezzo, facendo cadere i passatelli direttamente nel brodo di carne bollente. In 5 minuti scarsi sono cotti. Servirli tiepidi nel brodo.

Varianti

Per due persone, impastare g 100 di pangrattato con g 40 di parmigiano grattugiato, g 20 di burro morbido, 2 uova intere, la buccia di un limone grattata e un po' di noce moscata. Schiacciare con l'attrezzo specifico e mettere direttamente nel brodo bollente. Spegnere alla ripresa dell'ebollizione e lasciare riposare per qualche minuto. Io impasto "tecnologicamente" il tutto nel robot, mentre metto il brodo a scaldare. Impiego così meno tempo rispetto ai classici spaghetti aglio olio e peperoncino.

Commenti

• A Bologna e Ferrara, i passatelli si fanno con un piccolo torchio, i cui fori sono a forma di stella.

MINESTRA IMBOTTITA

Ingredienti per 6 persone:
farina g 300 - ricotta freschissima g 200 - parmigiano grattugiato - 4 uova - brodo di carne - sale

Mettere la farina sul tagliere, a fontana, fare un buco nel centro e rompervi 3 uova; salare e amalgamare l'impasto con le mani, finché questo non sia ben sodo e compatto. Dividere l'impasto ottenuto in due parti uguali. Tirare separatamente le due masse, per ottenere due sfoglie uguali piuttosto sottili. In una ciotola preparare il ripieno con la ricotta, g 100 di parmigiano grattugiato, un uovo e il sale. Amalgamare bene tutti gli ingredienti, quindi stendere il composto su una delle due sfoglie e ricoprirlo con l'altra. Pressare leggermente per far aderire bene le due superfici. Ritagliare la pasta in quadratini di circa 2 cm di lato e cuocerli in un buon brodo di carne. Servire la minestra appena pronta, con abbondante parmigiano grattugiato.

TORTELLINI IN BRODO

Ingredienti per 10 persone:
Pasta: farina g 500 - 3 uova
Ripieno: carne di maiale g 150 - vitello g 150 - petto di pollo (mezzo) g 150 - prosciutto crudo g 100 - mortadella g 100 - parmigiano grattugiato - noce moscata - burro - sale - pepe
Per servire: brodo di carne - parmigiano

Ripieno: cuocere il maiale, il pollo e il vitello a pezzettoni nel burro abbondante. Rosolare e, se necessario, aggiungerne altro, per ottenere un fondo di cottura che servirà dopo; salare, pepare e passare al tritacarne, unendo prosciutto crudo e mortadella. Ammorbidire l'impasto con un po'del fondo di cottura della carne. Unire noce moscata e g 30 di parmigiano.
Pasta: lavorare la farina con le uova e mezzo bicchiere d'acqua, in modo che risulti morbida. Stendere la pasta in sfoglie sottili, ma non troppo; tagliarla a quadrati, distribuirvi sopra il ripieno e chiudere a forma di tortellino. Cuocere i tortellini in brodo e, a cottura ultimata, farli riposare per qualche minuto nella pentola incoperchiata, a fuoco spento, in modo che finiscano di ammorbidirsi. Servire con parmigiano grattugiato.

Commenti
• Questa è la ricetta degli squisiti, delicatissimi tortellini della bisnonna bolognese, riaggiustata da mia nonna. Sono immancabili nel nostro pranzo di Natale.

PANZEROTTI AL FORNO

Ingredienti per 6 persone:
Ripieno e condimento: spinaci lessati e tritati g 500 - ricotta g 400 - grana - noce moscata - sale
Pastella: farina g 150 - 3 uova - burro - 1/2 l di latte - un cucchiaio di olio - sale

Preparare il ripieno unendo agli spinaci la ricotta, 2 manciate di formaggio grattugiato, la noce moscata, il sale e amalgamare bene gli ingredienti. Preparare le frittatine, mescolando in una ciotola la farina, il latte, le uova sbattute, l'olio e il sale. Sciogliere una noce di burro in una padella di 20 cm circa e versarvi un mestolo di pastella. Cuocere per un attimo, voltare la frittatina e, appena colorita, farla scivolare su un piatto e ricominciare con un altro mestolo, fino a ottenere una dozzina di frittatine. Disporle su un tagliere, mettere un poco di ripieno su ognuna e arrotolarle. Tagliare dei tronchetti (panzerotti) della lunghezza di due dita circa e sistemarli in piedi in una pirofila imburrata. Cospargere la superficie con fiocchetti di burro e grana, infornare per una decina di minuti e servire.

Commenti
• Sulla superficie si può mettere sugo di funghi, di panna e prosciutto o un ragù di carne. Sono molto buoni anche con una leggera crema di formaggi e l'aggiunta di qualche noce tritata.

TURTÉI CU LA CUA (TORTELLI CON LA CODA)

Ingredienti per 6 persone:
Pasta: farina g 400 - 2 uova intere - acqua - sale
Ripieno: spinaci o erbette g 300 - ricotta g 200 - grana grattugiato g 40 - un uovo - noce moscata - sale
Condimento: burro g 100 - salvia - grana grattugiato

Lavare gli spinaci e cuocerli con poca acqua salata, scolarli, strizzarli bene e tritarli. Mescolare la ricotta agli spinaci, aggiungere il formaggio e l'uovo, una grattatina di noce moscata e aggiustare di sale. Preparare la pasta, lasciarla riposare coperta per una decina di minuti e procedere nella lavorazione. Tirare una sfoglia sottile, della larghezza di 8-10 cm, tagliarla per ottenere tanti rombi. Mettere un po' di ripieno su ogni rombo, poggiarlo sul palmo della mano sinistra e, con la destra, ripiegare la pasta, partendo da un angolo, fino a formare una treccia. Lessare i tortelli, scolarli e servire con burro fuso, salvia e grana.

Commenti
• Alcune varianti moderne prevedono di aggiungere alla ricotta g 50 di mascarpone, per rendere il composto più cremoso. Si possono servire anche con sugo di funghi alla panna o al pomodoro, ma per esaltarne il gusto, burro e salvia sono migliori. È il tipico piatto di magro della Vigilia di Natale, magro per modo di dire.

TORTELLI DI FARINA DI CASTAGNE

Ingredienti per 4 persone:
Pasta: farina g 300 - 2 uova - acqua e sale
Ripieno: farina di castagne g 300 - latte - burro - salvia - sale - pepe

Preparare la pasta e lasciarla riposare coperta. Preparare il ripieno, stemperando la farina di castagne con il latte necessario ad avere un composto denso e un pizzico di sale e pepe. Tirare la pasta in sfoglie sottili, distribuirvi il ripieno a mucchietti distanziati, piegare la sfoglia su se stessa, premere intorno al ripieno per eliminare l'aria e ritagliare dei quadrati con la rotella dentellata. Cuocere i tortelli in acqua bollente salata, scolarli e condirli con burro fuso, aromatizzato alla salvia.

Commenti
• È un piatto tipico della zona montana piacentina, che risente dell'influenza del territorio genovese. Come condimento, si prepara un sugo, mettendo a sciogliere, in un tegame di terracotta, g 50 di burro, un po' di sale e g 50 di ricotta (meglio se di pecora). Tolto dal fuoco, si aggiungono gherigli di noci tritati. Al posto della farina di castagne, si possono usare castagne secche o fresche, spellate e cotte nel latte con un pizzico di sale, poi scolate bene e schiacciate.

CANNELLONI

Ingredienti per 10 persone:
Pasta: farina g 500 - 5 uova - sale
Ripieno: carne di manzo g 200 - carne di maiale g 200 - salsiccia fresca, circa g 100 - Parmigiano Reggiano g 100 - mezzo petto di pollo - 2 fette di prosciutto crudo - un uovo - noce moscata - olio - sale - pepe
Besciamella: un litro di latte - burro g 80 - farina g 70 - noce moscata - Parmigiano Reggiano - sale
Salsa: un barattolo di passata di pomodoro - aglio - cipolla - olio - sale
Per completare: burro - Parmigiano Reggiano

Ripieno: tagliare le carni e la salsiccia a pezzetti, far cuocere tutto insieme in una padella con un filo d'olio, salare e pepare; quando la carne è cotta, scolare dal grasso che si è formato e tritare con il coltello, aggiungendo il prosciutto crudo. Mettere il trito in una ciotola, unire un uovo, Parmigiano Reggiano grattugiato e una grattata di noce moscata: deve risultare un impasto ben amalgamato e abbastanza asciutto. Il ripieno è pronto.
Preparare la sfoglia: impastare bene uova, farina e un pizzico di sale e far riposare la pasta per 30 minuti; tirarla con il matterello fino a 2-3 mm d'altezza e tagliare dei rettangoli di 10 cm per 15. Far bollire una pentola d'acqua salata con un filo d'olio e cuocere i rettangoli di pasta, pochi per volta, per 1-2 minuti (la pasta non deve scuocere), scolarli e metterli in una bacinella con acqua fredda per fermare la cottura, poi stenderli su una tovaglia senza romperli e lasciarli asciugare tamponandoli con un canovaccio. Preparare la besciamella con il latte, il burro maneggiato con la farina, sale; far cuocere per 10 minuti, poi unire 2 o 3 cucchiai di formaggio e noce moscata. Preparare la salsa di pomodoro con la cipolla e uno spicchio d'aglio tritati e soffritti con poco olio; aggiungere il barattolo di passata di pomodoro (io uso la mia, che faccio d'estate), far cuocere una ventina di minuti e salare. Mettere i rettangoli di pasta sul tagliere, al centro stendere una striscia di ripieno e chiuderli formando il cannellone. Prendere una teglia da forno, imburrarne il fondo e fare un primo strato di cannelloni, uno strato di besciamella sottile e uno con qualche cucchiaiata di salsa di pomodoro. Coprire tutto con una spolverata di formaggio grattugiato. Ricominciare con i cannelloni, besciamella, pomodoro, Parmigiano. Completato l'ultimo strato, infornare a 180° per 40 minuti, finché non è tutto ben gratinato. Lasciare riposare per una decina di minuti e servire.

Commenti
• *Questa è la versione, "a sei strati di cannelloni", che faceva la domenica la mia nonna paterna nata e vissuta a Carpi, in provincia di Modena.*

BOMBA DI RISO

Ingredienti per 8 persone:
riso g 800 - grana grattugiato g 100 - un uovo - burro - pane grattugiato
Condimento: 2 piccioni giovani - burro g 50 - funghi secchi g 25 - trito abbondante di cipolla, carota, prezzemolo - alloro - passata di pomodoro - noce moscata - brodo - sale - pepe

Fare imbiondire il trito di verdure con il burro; aggiungere i piccioni tagliati a pezzi, prima disossati, e lasciarli insaporire, aggiungendo sale, pepe e noce moscata, a piacere. Dopo 15 minuti unire i funghi precedentemente ammollati in acqua calda, un paio di cucchiai di passata di pomodoro, qualche foglia di alloro e l'acqua di ammollo dei funghi, ben filtrata. Cuocere a fuoco bassissimo, aggiungendo, se occorre, ancora qualche cucchiaio di brodo. Lessare il riso al dente, scolarlo e condirlo con l'uovo intero, il grana e un poco di burro. Ungere con il burro una forma liscia dai bordi piuttosto alti, spolverizzarla accuratamente di pangrattato e rivestirla con parte del riso (3/4 circa); al centro mettere il sugo di piccione e coprire con il restante riso. Cospargere quindi la superficie di pangrattato e fiocchetti di burro e passare in forno già caldo a 180° per almeno una ventina di minuti. Prima di sformare, lasciare riposare per una decina di minuti.

Commenti

• Il riso si può cuocere anche nel brodo oppure si può aggiungere zafferano al brodo o all'acqua di cottura, per colorire e insaporire il piatto. Poiché l'operazione di disossare i piccioni non è semplicissima, si possono cuocere a pezzi e disossarli a cottura ultimata, così risulta molto più facile. Nel ripieno, al posto dei funghi, si possono usare regaglie di pollo, salsiccia sbriciolata, animelle e tartufi.

• Questo era uno dei piatti tipici della Madonna d'Agosto di Piacenza, mentre adesso non lo fa quasi più nessuno. Peccato davvero!

SAPORI FORTI PER PALATI ESIGENTI

La cucina di questa regione sfrutta tutti i prodotti che la campagna toscana può fornire. Tipiche le minestre, come la ribollita, le zuppe di cavolo nero, la pappa con il pomodoro. Il tutto irrorato con olio d'oliva rigorosamente prodotto sul territorio. I sughi di carne, usati per condire la pasta, sono soprattutto a base di selvaggina, che ancora vive sulle colline di questa zona d'Italia. Pappardelle e pici, infatti, sono serviti con sughi di lepre, cinghiale, coniglio, ottenuti con preparazioni lente e laboriose.

PAPPARDELLE AL CINGHIALE

Ingredienti per 4 persone:

Pappardelle: farina bianca g 200 - farina di grano duro g 200 - 4 uova grosse - sale

Sugo: costoline di cinghiale (o un pezzo di polpa con l'osso) circa g 900 - 2 spicchi d'aglio - salvia - rosmarino - bacche di ginepro - odori misti (sedano, carota, cipolla rossa) - un barattolo di pelati - conserva - una bottiglia di vino rosso toscano - olio d'oliva - sale - pepe nero in grani

Sugo: la sera precedente mettere a bagno nel vino il pezzo di cinghiale, con gli odori tritati, uno spicchio d'aglio, qualche bacca di ginepro e di pepe nero. Al mattino, lavare bene in acqua il cinghiale e metterlo in una pentola, coperto, a "fare acqua". Preparare un trito con tutti gli odori, compresi salvia, rosmarino, lo spicchio d'aglio e farlo rosolare nell'olio. Aggiungere il cinghiale e bagnarlo con parte del vino della marinata e con quello rimasto nella bottiglia. Una volta evaporato, unire il pomodoro pelato, sale e due cucchiai di conserva. Cuocere coperto per almeno un'ora. Al termine, spolpare la carne, tritarla con la mezzaluna, aggiungerla al resto del sugo e condire le pappardelle.

Pappardelle: impastare e lavorare gli ingredienti fino a quando il composto non è elastico; stendere la pasta in sfoglia sottile e tagliarla a strisce, larghe più di un centimetro e lessarle in acqua bollente salata.

Commenti

• Per il soffritto si possono utilizzare anche parte degli odori della marinata, ma il gusto risulta acuto e non tutti lo gradiscono.

IGNUDI AI FIORI DI ZUCCA

Ingredienti per 4 persone:
ricotta di pecora g 400 - burro g 50 - 2 uova intere e 2 tuorli - parmigiano - farina - 12 fiori di zucca - 2 litri di brodo vegetale - sale

Amalgamare la ricotta con 4 cucchiaiate di parmigiano, le uova, i tuorli, un pizzico di sale, i fiori di zucca tagliati sottili e qualche cucchiaio di farina, se l'impasto risulta troppo morbido. Formare degli gnocchi grandi come uova, e cuocerli uno alla volta nel brodo bollente, calcolandone tre a persona. Scolarli e condirli con burro fuso e parmigiano grattugiato.

Commenti
• *Quelli che in Maremma, nella zona di Saturnia, si chiamano ignudi, in Toscana sono chiamati malfatti; si possono fare con il gorgonzola, in sostituzione dei fiori, oppure con gli spinaci.*

TESTAROLI

Ingredienti per 4 persone:
farina g 400 - pesto - pecorino grattugiato - olio d'oliva - sale

Preparare una pastella fluida con la farina, il sale e l'acqua necessaria per giungere alla giusta consistenza (tipo pastella da crêpe). Se restassero dei grumi, passarla al setaccio. Per la cottura ci vorrebbe l'apposito strumento, il testo, dal quale deriva il nome, difficile da trovare. Si può usare una padella in ghisa o anche antiaderente a fondo spesso, ben uniforme. Ungere la padella con un velo d'olio e versare un mestolino di pastella, allargandola: si procede proprio come per le crêpe, voltandole una volta in cottura. Si ottengono così delle crespelle bianche. Quando sono tutte pronte, tagliarle a losanghe o a quadrati (testaroli). Buttare i testaroli nell'acqua bollente salata; quando l'acqua riprende il bollore, spegnere il fuoco, lasciarli gonfiare un minutino, toglierli con la schiumarola e passarli nello scolapasta per farli sgocciolare: via via che sono scolati, disporli a strati nel piatto da portata e condirli con pesto e pecorino grattugiato.

Varianti
Sostituire la farina bianca con quella integrale. Le dosi per la pasta sono g 500 di farina integrale, mezzo litro d'acqua e sale. Il procedimento è lo stesso.

Commenti
• *La Lunigiana, di cui è originaria questa specialità, non è una regione amministrativa, ma geografica, e corrisponde grosso modo alla valle del fiume Magra; la cucina risente sia della cucina ligure sia di quella toscana.*

PASTA CON SUGO DI CONIGLIO

Ingredienti per 4 persone:
penne rigate g 400 - una testa di coniglio tagliata a metà - un fegatino di coniglio - uno spicchio d'aglio - una cipolla - un pezzetto di sedano - una carota piccola - prezzemolo - mezza scatola di polpa di pomodoro - buccia di limone - alloro - "droghe" (uvetta, pinoli, cioccolato amaro, cannella, noce moscata, chiodi di garofano, bacche di ginepro) - vino rosso - olio d'oliva - sale - pepe

Fare un battuto di tutti gli odori (si può aggiungere anche un po' di rosmarino e salvia) e rosolarlo in olio di oliva. Quando è appassito, mettere la testa di coniglio, precedentemente lavata bene, ripulita di eventuali resti di pelo, privata degli occhi e dei denti. Rosolarla a sua volta e poi irrorare con un bicchiere di vino rosso. Appena è evaporato, aggiungere il pomodoro, sale e pepe, un mestolo d'acqua e lasciare cuocere a fuoco basso per un'ora (o un'ora e mezza; la carne si deve staccare bene dall'osso), allungando eventualmente con un poco d'acqua. Insieme al pomodoro, aggiungere anche le "droghe" (così vengono chiamate a Empoli e credo siano tipiche del posto): qualche chicco di uvetta, una manciatina di pinoli interi, qualche pezzettino di cioccolato amaro, un cucchiaino di cannella e noce moscata in polvere, 2 chiodi di garofano, una bacca di ginepro schiacciata. Unire anche una scorza di limone e una foglia di alloro. A metà cottura, mettere il fegatino tagliato a pezzetti e, a fine cottura, con molta pazienza, disossare completamente la testa poi, dopo aver tolto la scorza di limone e l'alloro, tritare il tutto con la mezzaluna (o con il mixer, ma senza ridurre il composto in un purè). Lessare al dente le penne che, secondo la tradizione, vanno "strascicate", cioè scolate molto al dente e ripassate in padella con il sugo, allungato con un mestolo di acqua della pasta. Servire con parmigiano a parte.

Commenti

• *Anche se vivo da anni in Venezuela, sono una toscana quasi purosangue e la ricetta che vi mando è una delle più tradizionali della mia famiglia, sia paterna sia materna, originaria dell'empolese. Essendo una ricetta "casalinga", non sono in grado di essere molto precisa sulle dosi, che sono del tutto indicative. La risposta tipica di mamme e nonne è invariabilmente "a occhio" per le dosi e "si vede" per i tempi di cottura. Bisogna un po' arrangiarsi. Le stesse "droghe" di questo sugo sono sempre state usate nella mia famiglia per il sugo di carne, che acquista un sapore particolare piuttosto gustoso.*

RIBOLLITA (O ZUPPA DI PANE)

Ingredienti per 10 persone:
fagioli cannellini secchi g 400 - mezza verza g 300 - un cavolo nero g 300 - pane raffermo toscano g 300 - bietola g 300 - 2 cipolle - 2 patate - 2 carote - 2 coste di sedano - passata di pomodoro - uno spicchio d'aglio - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lessare, in due litri di acqua fredda, i fagioli già ammollati e salarli a fine cottura. Scolare, passarne metà e rimetterli nell'acqua di cottura, lasciando da parte quelli interi. Rosolare aglio e cipolla tritati in 8 cucchiai di olio e, appena la cipolla è imbiondita, unire due cucchiai di passata di pomodoro, diluita in un bicchiere di acqua calda, carote e sedano sminuzzati, i cavoli e la bietola a listarelle e le patate a fettine; salare, pepare e cuocere per 10 minuti; unire il passato di fagioli con il suo liquido e proseguire la cottura per un'ora. Quando la verdura è cotta, aggiungere il pane a fette, i fagioli interi, mescolare, versare in una zuppiera e servire irrorando di olio. Preparare una ciotolina con l'altra cipolla, tagliata a rondelle sottilissime, tenute a bagno in acqua fredda per un'ora, e servire con la zuppa.

Varianti

Fare rosolare lentamente sedano, carote e cipolle a tocchetti nell'olio, aggiungere la passata di pomodoro, la verza e il cavolo nero (sfilato dalla costa centrale), tagliati a striscioline; far cuocere per 2 o 3 ore a fuoco lento, con il coperchio. Aggiungere i fagioli lessati (preferisco i borlotti, ma vanno bene anche i cannellini) e passati con l'acqua di cottura, in modo da avere un brodo denso. La cottura continua ancora per qualche ora a fuoco lentissimo. Al termine, tagliare il pane casareccio a fettine e fare strati alternati con pane e zuppa. Si può mangiare calda o fredda. Il giorno dopo diventa ribollita, perché si fa ribollire (è ancora più buona!).

Commenti

• Non voglio fare la solita figura da toscana... però la cipolla cruda nella ribollita non si è mai sentita. D'altra parte, è uno dei piatti più controversi della nostra storia gastronomica, come succede per altri piatti di origine popolare. Bisogna rassegnarsi alle varianti...

• Si usa eccome, la cipolla cruda! Vi assicuro che mio nonno la mangiava!

• Concordo con la mia concittadina, la cipolla cruda, rossa, si mette sulla ribollita. Dalle nostre parti si trova anche nei ristoranti più ligi alla tradizione.

• Io, a volte, metto anche del grassino di prosciutto, che poi tolgo.

PAPPA CON IL POMODORO

Ingredienti per 4 persone:
8 grossi pomodori rossi e rotondi, maturi ("bombolini") - 3 spicchi d'aglio - 4 fette di pane toscano raffermo - basilico - brodo, anche di dado - olio extravergine - sale - pepe in grani

Sbollentare e privare dei semi i "bombolini". Rosolare l'aglio nell'olio e, appena imbiondisce, aggiungere i pomodori a pezzetti, sale e una manciata di basilico. Insaporire mescolando bene, poi unire il pane sbriciolato e piano piano, mentre il tutto cuoce, versare il brodo, in quantità sufficiente a ottenere un composto della consistenza di una pappa. Servire caldo con pepe macinato e un filo d'olio a crudo.

ZUPPA DI FUNGHI IN CROSTA

Ingredienti per 6 persone:
pasta sfoglia g 300 - funghi coltivati g 300 - funghi porcini g 300 - una patata - aglio - prezzemolo - farina - brodo vegetale - olio d'oliva - sale - pepe - peperoncino - un uovo per pennellare la pasta

Saltare i funghi coltivati con olio, 2 spicchi d'aglio e peperoncino; cuocere bene, poi unire i gambi dei porcini, una patata tagliata sottile e far cuocere per 20 minuti con l'aggiunta di circa un litro e un quarto di brodo vegetale, quindi frullare il tutto. In una padella far saltare velocemente le cappelle dei funghi porcini tagliate sottili, con olio, aglio, sale, pepe; unire prezzemolo o mentuccia a piacere. Assemblare il tutto al passato di funghi e controllare di sale. Dividere la zuppa in 6 cocottine di porcellana e chiuderle con pasta sfoglia, facendo attenzione che aderisca bene. Pennellare il coperchio con un uovo intero sbattuto e infornare a 200° per pochi minuti, finché la superficie non è dorata.

PANZANELLA

Ingredienti per 4 persone:
pane raffermo circa g 200 - un grosso cetriolo - 4 pomodori - 2 cipolle fresche - basilico - aceto - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Mettere il pane ad ammorbidire in acqua fredda, quindi strizzarlo bene e mischiarlo, come in un'insalata, con il cetriolo a fettine, i pomodori a pezzetti, le cipolle affettate e un mazzetto di basilico spezzettato. Condire con olio di oliva, sale, pepe e una spruzzatina di aceto.

Commenti
• *È un piatto estivo, fatto con verdura di stagione e pane casalingo raffermo; un primo poverissimo, che testimonia una volta di più come il pane fosse una delle componenti principali della cucina toscana.*

SEMPLICI E GENUINI COME L'OLIO

I primi piatti della cucina umbra, soprattutto minestre, sono preparati con ingredienti molto semplici: patate, cipolle, legumi, soprattutto il farro. Per esaltarne i sapori, si usa l'olio della zona, verde e profumato, prodotto con i frutti dei moltissimi ulivi che ricoprono le colline della regione più verde d'Italia. Tipico poi di questa terra è il tartufo, bianco di Gubbio o nero di Norcia, che qui si trova in abbondanza e va a insaporire molti piatti, tra i quali i passatelli o gli spaghetti alla norcina.

IMBRECCIATA

Ingredienti per 6 persone:
misto di legumi e cereali (farro, orzo, lenticchie, ceci, fagioli, mais, grano) circa g 400 - grasso di prosciutto g 100 - erbe aromatiche per il mazzetto (2 spicchi d'aglio, sedano, timo, maggiorana) - 2 o 3 pomodori rossi - cipolla - carota - peperoncino - dadini di pane tostato - brodo vegetale - olio extravergine - sale - pepe in grani

Dopo aver tenuto a bagno per 12 ore il misto di legumi e cereali, che si trova pronto in commercio, cuocere il tutto lentamente, coperto d'acqua per circa tre ore, con il mazzetto odoroso. Fare un soffritto con cipolla, sedano, carota, maggiorana, peperoncino tritati, un filo d'olio e il grasso del prosciutto a dadini, unire i pomodori pelati, a tocchetti, i legumi con il loro brodo, sale e, se necessario, un mestolino di brodo vegetale. Lasciare cuocere per 15 minuti, quindi servire la zuppa con dadini di pane tostato, un filo di olio extravergine di oliva e pepe nero macinato al momento.

Commenti

• *Piatto tipico della tradizione Eugubina (Umbria), era mangiato durante la cena di Capodanno, poiché i cereali e i legumi portano abbondanza e un raccolto fertile.*

ACQUACOTTA

Ingredienti per 4 persone:
pomodori g 400 - una grossa cipolla - pane casereccio raffermo - pecorino - menta - olio extravergine - sale

Porre sul fuoco un litro d'acqua; farla insaporire, facendola bollire lentamente in un tegame coperto, per circa un'ora, con la cipolla tritata, i pomodori pelati privati dei semi e fatti a pezzi, alcune foglie di menta e il sale. Disporre le fette di pane nelle scodelle, condirle con un filino d'olio e versarvi sopra l'acquacotta; spolverizzare con il pecorino grattugiato.

MINESTRA DI PASSATELLI

Ingredienti per 4 persone:
farina bianca circa g 350 - 3 uova - noce moscata - brodo di carne - parmigiano grattugiato - olio d'oliva - sale

Mettere la farina sulla spianatoia, fare la fontana, aggiungere le uova intere, un pizzico di noce moscata, sale e tre cucchiai di olio d'oliva. Impastare bene e passare il composto in uno schiacciapatate dai fori piuttosto grossi. Formare dei piccoli cilindri, tagliarli e arrotolarli uno alla volta su un bastoncino. Lasciare asciugare la pasta sulla spianatoia infarinata, prima di tuffarla in brodo bollente per pochi minuti. Servire la minestra calda, con abbondante formaggio grattugiato.

Varianti

I passatelli possono anche essere conditi con una fonduta al tartufo bianco di Gubbio e serviti in cestini di parmigiano. Per la fonduta, far sciogliere g 300 di fontina in g 300 di latte caldo e legare con 2 tuorli d'uovo. Aggiungere g 80 circa di tartufo di Gubbio. Per i cestini, fare sciogliere alcune cucchiaiate di parmigiano in una padella antiaderente, in modo da ottenere delle cialde da modellare a coppetta su una tazza capovolta; servire con i passatelli scolati dal brodo, conditi con la fonduta e lamelle di tartufo bianco.

SPAGHETTI ALLA NORCINA

Ingredienti per 4 persone:
spaghetti g 400 - tartufi neri, freschi, di Norcia g 150 - olio extravergine d'oliva g 100 - uno spicchio d'aglio - due acciughe salate - sale

Salsa al tartufo: lavare i tartufi in acqua tiepida, passandoli con uno spazzolino, asciugarli e grattugiarli. Fare intiepidire l'olio in un tegamino, toglierlo dal fuoco e aggiungere il tartufo, mescolando, in modo da ottenere una salsa ben amalgamata. Rimettere il tegamino sul fuoco bassissimo, unire lo spicchio d'aglio schiacciato e le acciuge diliscate, spappolandole con una forchetta. Mescolare bene e fare attenzione che il composto non arrivi mai a bollire. Togliere il pentolino dal fuoco. Lessare gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata, scolarli, condirli con la salsa ed, eventualmente, un mestolino della loro acqua di cottura. Mescolare bene e portare immediatamente in tavola.

BUONI SUGHI DI TERRA E DI MARE

La pasta all'uovo, fatta artigianalmente in casa, è la regina della cucina marchigiana. Tirata in sfoglia o tagliata in sottili tagliatelle, è poi condita con sughi a base di carne, di pesce o di pomodoro. Abbondano anche le minestre di verdure, alle quali a volte si aggiungono passatelli o uova, battute direttamente nel brodo (stracciatella). Spesso i primi piatti sono insaporiti con una spolverata di pecorino fresco, formaggio tipico della zona, dal gusto dolce, ma deciso.

MACCHERONCINI DI CAMPOFILONE

Ingredienti per 6 persone:
Maccheroncini: farina di grano tenero g 500 - 5 uova
Primo condimento: scampi, seppie, vongole, calamari, tutto già pulito, circa g 600 - pomodoro fresco g 200 - vino bianco secco - olio di oliva - sale - pepe in grani
Secondo condimento: passata fresca di pomodoro g 800 - pecorino fresco grattugiato circa g 200 - basilico - sedano - cipolla - peperoncino - olio di oliva - sale

Questa pasta tipica di Campofilone si distingue dalle altre paste fresche perché va impastata soltanto con uova. Per la giusta esecuzione, la pasta dovrebbe essere lavorata a mano e con forza, in modo da ottenere delle sfoglie sottilissime, che vanno poi arrotolate e tagliate molto sottili. Primo condimento: stufare il pomodoro fresco a dadini in padella con abbondante olio, aggiungere calamari e seppie a pezzetti, vongole e scampi. Sfumare con mezzo bicchiere di vino bianco, sale e una generosa spolverata di pepe nero appena macinato.
Secondo condimento: soffriggere cipolla e sedano in un velo d'olio, aggiungere la passata e lasciare cuocere a fuoco lento per 30 minuti. Completare con sale, un bel pizzico di peperoncino, basilico spezzettato e tanto pecorino fresco.

Commenti
• *La tradizione vuole che i maccheroncini di Campofilone siano conditi su una tavola di legno di ciliegio, in modo da far assorbire al meglio il condimento ed esaltare i sapori.*

STROZZAPRETI CON VERZA E TRIGLIE

Ingredienti per 6 persone:
Strozzapreti: farina g 400 - farina di riso g 200 - un uovo intero e un tuorlo - sale
Condimento: verza g 500 - vongole g 300 - 12 triglie - aglio - acciughe - cipolla - rosmarino - peperoncino - prezzemolo - olio d'oliva - sale

Strozzapreti: fare un impasto con le farine, l'acqua, le uova, un pizzico di sale e far riposare per un'ora circa. Stendere la pasta e formare gli strozzapreti, una specie di gnocchetti cilindrici, lunghi circa 4 cm e spessi 1 cm (in ogni caso, in commercio si trovano anche già pronti).
Condimento: pulire le triglie, sfilettarle e privarle delle spine interiori; tenerle da parte in un luogo fresco. Sfogliare la verza e scottarla per un minuto. Stufarla con aglio, olio, 2 acciughe, una cipolla tritata e un rametto di rosmarino, poi frullarla nel mixer con un poco di olio e passare il tutto allo chinoise fine. Far aprire le vongole con olio, aglio, peperoncino e qualche gambo di prezzemolo; quindi sgusciarle e filtrare l'acqua. Diluire la crema di verza con l'acqua delle vongole, salare poco, farvi saltare gli strozzapreti lessati al dente in acqua bollente salata, unire le triglie, già arrostite in padella con rosmarino tritato, sale e le vongole sgusciate; servire subito.

MALTAGLIATI DI MAIS CON FAGIOLI

Ingredienti per 6 persone:
Pasta: farina di mais macinata fine g 300 - semolino di grano duro g 120 - 6 uova - sale
Salsa: salsiccia sbriciolata g 350 - fagioli cannellini g 250 - 6 pomodori - 2 cipolle - sedano - alloro - rosmarino - salvia - parmigiano - vino rosso - olio d'oliva - sale - pepe

Pasta: con le due farine, le uova e un pizzico di sale, preparare la pasta e stenderla in sfoglia; tagliarla a larghe tagliatelle e ricavare dei rombi (maltagliati); infarinarli e conservarli in luogo fresco.
Salsa: tagliare una cipolla con il sedano, i pomodori e fare appassire il tutto con un filo d'olio, rosmarino e alloro; unire i fagioli e coprire d'acqua (se i fagioli sono freschi; se sono secchi vanno prima cotti a metà) e lasciare insaporire. Affettare la seconda cipolla e farla appassire in un tegame con un filo di olio, unire la salsiccia, l'intingolo di fagioli, bagnare con un bicchiere di vino rosso e far cuocere per 30 minuti lentamente, salare e pepare. In una padella, friggere nell'olio qualche foglia di salvia. Lessare i maltagliati, saltarli in padella con il condimento di fagioli, distribuirli nei piatti e guarnirli con la salvia fritta e scaglie di formaggio.

RISO IN POLENTA

Ingredienti per 6 persone:
riso da minestre e zuppe g 350 - farina bianca g 200 - sale grosso g 40
Condimenti: burro e parmigiano oppure cavoli lessi, passati in padella, oppure ragù di carne

Mettere 3 litri e mezzo d'acqua a bollire in una pentola da polenta, con il sale. All'ebollizione, aggiungere il riso. Mescolare e, dopo circa 10 minuti di cottura, togliere dal fuoco e versarvi la farina fatta scendere da un setaccino. Rimettere sul fuoco e continuare la cottura, finché i chicchi di riso non risultino molto cotti e la polenta cominci a tirare. Quindi, scodellare la polenta sulla spianatoia, o sul piatto da portata, e completare con uno dei condimenti a scelta.

Varianti
Il "riso in polenta" l'ho sempre visto fare in montagna, dove ho la casa. Però, nell'acqua e latte bollente si mette prima la polenta e, dopo 20 minuti, il riso. Si porta a cottura il tutto, continuando a mescolare; il risultato è una minestra un po' asciutta. A piacere, si può aggiungere formaggio locale a pezzettini.

Commenti
• *Questa ricetta delle nonne, tipico piatto povero della zona di Macerata, è anche detta "frascarelli".*

PASSATELLI IN BRODO

Ingredienti per 4 persone:
parmigiano grattugiato g 200 - pane grattugiato finissimo g 200 - 4 uova - 2 cucchiai di farina bianca - noce moscata - buccia di limone grattugiata - brodo - sale

Fare la fontana con il parmigiano, il pane grattugiato e la farina, unire le uova, la buccia di limone, una grattatina di noce moscata, sale e impastare a lungo (l'impasto non deve essere né duro, né morbido). Passare in un passapatate a fori larghi, formando grossi spaghetti. Cuocerli 5 minuti in brodo di carne o pesce.

STRACCIATELLA

Ingredienti per 4 persone:
4 uova - 4 cucchiai di parmigiano grattugiato - 2 cucchiai di pangrattato - limone - brodo di gallina - sale

Rompere le uova in un recipiente, unire il parmigiano, il pangrattato, un pizzico di sale e la scorza grattugiata di un limone. Sbattere tutti gli ingredienti insieme, gettarli nel brodo di gallina bollente, "stracciandolo", cioè battendolo con una frusta per non far raggrumare le uova. Fare cuocere qualche minuto.

Commenti
• *Era il brodo dei pranzi importanti, servito dopo l'antipasto e prima della gallina lessa.*

RICCHE RICETTE E RUSTICI SAPORI

Nota ai più per preparazioni popolari come l'amatriciana e la carbonara, la cucina del Lazio utilizza materie prime semplici e saporite: pancetta, guanciale e lardo di maiale, interiora, fave in abbondanza, farro ed erbe di campo, oltre a cavolo nero e broccoli. Molti primi piatti, poi, sono insaporiti dai gustosi formaggi della zona, di pecora o di capra, come il pecorino stagionato e la ricotta. Il riso è poco usato, così come il burro, per lo più sostituito dai grassi del maiale.

ZUPPA DI FARRO

Ingredienti per 6 persone:
fagioli borlotti g 300 - farro tritato g 200 - un osso di prosciutto - aglio - rosmarino - concentrato di pomodoro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Ammollare i fagioli per 12 ore. Farli cuocere in 2 litri e mezzo d'acqua, insieme con l'osso di prosciutto, per circa un'ora e mezza, aggiustare di sale dopo cotti e passare al passaverdure. Lavare il farro e tenerlo a bagno per pochi minuti. Portare a bollore il passato di fagioli, aggiungere un cucchiaio di concentrato di pomodoro e il farro. Preparare un soffritto con olio, 3 spicchi di aglio, un rametto di rosmarino e versarlo nella zuppa. Cuocere per circa 15 minuti, aggiustare di sale e pepe.

ACQUACOTTA

Ingredienti per 6 persone:
cicoria di campo kg 1 - pomodorini maturi g 200 - verza g 200 - fagiolini g 200 - zucchine g 200 - 6 patate medie - una grossa cipolla - 6 salsicce - 6 uova - 6 fette di pane toscano - pecorino grattugiato - olio d'oliva - peperoncino - sale - pepe

Sbollentare le salsicce per pochi minuti. Tagliare la cipolla e farla soffriggere nell'olio con il peperoncino e le salsicce, aggiungere i pomodorini e lasciare insaporire bene. Unire la verza, i fagiolini e le zucchine tagliate a piccoli pezzi, far cuocere per qualche minuto. Versare 6 scodelle di acqua, le patate tagliate a cubetti e la cicoria spezzata. Far cuocere per 30 minuti, aggiustare di sale. Tostare le fette di pane e metterle nelle scodelle. Rompere le uova nella zuppa e farle cuocere delicatamente in camicia. Fare le porzioni, mettendo, in ogni scodella, un uovo, una salsiccia e un mestolo di zuppa di verdure; completare con formaggio e pepe.

Commenti

• *Questa zuppa rustica, tipica dei Monti della Tolfa, è indicata per cene invernali o come piatto unico.*

VIGNAIUOLA

Ingredienti per 4 persone:
piselli sgranati g 150 - fave sgranate g 150 - 6 carciofi - una piccola cipolla - crostini di pane - olio extravergine - sale grosso - pepe in grani

Tagliare a fettine la cipolla, farla dorare con un poco d'olio, unire i legumi e i carciofi tagliati a spicchi non troppo grossi; coprire il tutto con circa un litro d'acqua, salare, pepare e portare a cottura (meglio se le verdure restano abbastanza intere). Servire con crostini di pane raffermo, rosolati nell'olio o tostati in forno.

MINESTRA CON FAGIOLI E CAVOLO NERO

Ingredienti per 4 persone:
borlotti freschi g 500 - pasta fresca all'uovo (maltagliati) g 200 - un cavolo nero - 4 patate - 2 carote - sedano - peperoncino - cipolla - aglio - lardo - pomodori - vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale

Lessare i fagioli in abbondante acqua e salare. In una pentola, fare il soffritto con g 100 di lardo battuto, carote, cipolla, aglio, peperoncino, 4 pomodori e sfumare con un po' di vino bianco. A parte, sbollentare il cavolo nero, scolarlo, tagliuzzarlo e aggiungerlo al soffritto con le patate a tocchetti. Quando il tutto è rosolato, aggiungere i fagioli con la loro acqua e aggiustare di sale. Far bollire lentamente per 30 minuti, poi unire i maltagliati e farli cuocere. Servire la minestra con un filo d'olio.

MINESTRA DI BROCCOLI E ARZILLA (O RAZZA)

Ingredienti per 6 persone:
arzilla molto fresca kg 1 - broccolo romano, solo le cimette, g 800 - spaghetti g 300 - 2 o 3 pomodorini maturi - aglio - peperoncino - olio d'oliva - sale

Lessare insieme arzilla e broccoli, con circa un litro e un quarto di acqua; salare, filtrare il brodo, togliendo l'arzilla e i broccoli. Pulire bene il pesce. Ripassare in padella con olio, aglio e peperoncino le cimette di broccolo e aggiungere l'arzilla sfilettata, i pomodorini e il brodo filtrato. Cuocere a parte gli spaghetti spezzati e unirli alla minestra, aggiustando di sale.

BUCATINI, FUNGHI E ACCIUGHE

Ingredienti per 4 persone:
bucatini g 400 - porcini freschi g 300 (oppure secchi g 20) - 6 o 7 acciughe sotto sale - pangrattato - prezzemolo - aglio - olio d'oliva - sale - pepe in grani

Dopo aver pulito i funghi, tagliarli a fettine, cuocerli con olio, un mestolo d'acqua e poco sale e, quando sono cotti, tritarli con la mezzaluna. Sciacquare, pulire, asciugare le acciughe e pestarle in un mortaio. Spezzare i bucatini in 3 o 4 parti e lessarli al dente. In un tegamino soffriggere con un po'd'olio 1 o 2 spicchi d'aglio schiacciati e toglierli appena imbiondiscono. Unire i funghi tritati, le acciughe pestate, un mestolino di acqua della pasta; lasciare cuocere a fuoco basso per 5 minuti e tenere il tutto in caldo. Condire i bucatini con il sugo di acciughe e funghi, aggiungere prezzemolo tritato e pepe macinato fresco. Mettere in una teglia i bucatini mescolati con il condimento, coprirli con un abbondante strato di pangrattato soffritto nell'olio e mettere in forno a 220°, per 5 minuti o fino a quando non si forma una crosticina.

Commenti
• Se si usano funghi secchi, tenerli in acqua calda per venti minuti. Non salare troppo la pasta. Si possono aggiungere capperi e olive nere snocciolate e, per i più golosi, falde di peperone cotte al forno e spellate.

PASTA E PATATE

Ingredienti per 4 persone:
patate kg 1 - pasta g 250 - prosciutto crudo g 60 - 5 o 6 pomodori maturi - una cipolla - una carota - 2 coste di sedano - parmigiano grattugiato - prezzemolo - vino bianco - olio d'oliva - sale - pepe in grani

Mondare sedano, cipolla e carota e tritarli. Tagliare il prosciutto a dadini. Sbucciare le patate, tagliarle a tocchetti e sciacquarle. Scaldare 3 cucchiaiate d'olio in una casseruola e farvi rosolare dolcemente il trito preparato, insieme con il prosciutto. Sfumare con un dito di vino e unire le patate, insaporire per qualche minuto e poi versare circa un litro e mezzo di acqua calda, salare e lasciare cuocere a fuoco basso per circa 30 minuti, con il coperchio. Quando le patate sono cotte, aggiungere i pomodori tagliati a pezzetti, il prezzemolo tritato e la pasta. Finire di cuocere e, fuori del fuoco, mantecare con un cucchiaio di parmigiano e una macinata di pepe nero.

Commenti
• La ricetta di pasta e patate è quella che faceva mia madre, nata in Umbria, ma vissuta a Roma per molti anni.

LINGUINE CON IL TONNO

Ingredienti per 4 persone:
pomodori pelati (in scatola) g 500 - linguine g 400 - tonno sott'olio g 120 - un filetto di acciuga sott'olio - un grosso spicchio d'aglio - un ciuffo di prezzemolo - 2 chiodi di garofano - olio extravergine d'oliva - sale

Mettere in una casseruola due cucchiai d'olio e due cucchiai dell'olio del tonno, l'aglio tagliato in pezzi e l'acciuga. Porre sul fuoco e, appena inizia a soffriggere, unire i pomodori, rompendoli col cucchiaio di legno. Aggiungere il tonno, sbriciolando i pezzi grossi, i chiodi di garofano, il sale e mezzo bicchiere d'acqua. Far bollire, coperto, per un quarto d'ora circa, controllare la consistenza e far cuocere altri 10 minuti (senza coperchio, se fosse troppo liquido, o aggiungendo poca acqua, se fosse troppo asciutto). Il sugo deve risultare abbastanza denso. Alla fine della cottura, eliminare i chiodi di garofano e aggiustare di sale. Lessare la pasta, scolarla e condirla con il sugo di tonno e una leggera spolverata di prezzemolo tritato.

Commenti
• *È un piatto che nella mia famiglia si prepara spesso, ma soprattutto la vigilia di Natale, per il cenone "di magro". Quanto al tonno, si usa quello che si vende sciolto, chiedendo anche una parte di quei pezzettini che si sbriciolano quando si prendono dalla scatola.*

FUSILLI ALLA PUTTANESCA DI BACCALÀ

Ingredienti per 4 persone:
passata di pomodoro fresco g 500 - fusilli g 400 - baccalà bagnato, sbollentato, lessato e spinato g 300 - uva sultanina g 60 - capperi g 50 - cipolla - erbe aromatiche (prezzemolo, rosmarino, timo, maggiorana) - vino bianco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Far dorare la cipolla tritata nell'olio, insieme con i capperi e l'uvetta precedentemente lasciati a bagno in un bicchiere di vino per circa 2 ore. Aggiungere il pomodoro e il baccalà tagliato a cubetti. Far cuocere la salsa per 5 minuti, unire un cucchiaio di erbe aromatiche tritate e un pizzico di pepe. Lessare i fusilli in abbondante acqua salata e mantecarli con l'aggiunta di un mestolo della loro acqua di cottura.

SPAGHETTI ALLA MARINARA

Ingredienti per 4 persone:
spaghetti g 350 - pomodori rossi, freschi 350 - aglio - prezzemolo - peperoncino - olio extravergine - sale

Soffriggere uno spicchio d'aglio nell'olio di oliva, con peperoncino e sale. Aggiungere i pomodori, sbucciati e tagliati a dadini. Far cuocere per circa 15 minuti e, a cottura ultimata, unire il prezzemolo. Condire con questo sugo gli spaghetti scolati al dente.

SPAGHETTI ALLA CARBONARA

Ingredienti per 4 persone:
spaghetti (o rigatoni) g 400 - pancetta affumicata g 150 - burro g 50 - parmigiano grattugiato g 40 - pecorino romano grattugiato g 40 - 4 tuorli - aglio - prezzemolo - vino bianco secco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe in grani

Soffriggere lo spicchio d'aglio schiacciato con il burro e l'olio e, appena imbiondito, toglierlo; mettere nel grasso bollente la pancetta affumicata tagliata a piccolissimi cubetti. Farla soffriggere per qualche minuto, aggiungere un dito di vino e lasciarlo evaporare a fiamma alta. Nel frattempo, lessare gli spaghetti (o i rigatoni) al dente e saltarli molto velocemente nel tegame con la pancetta, poi trasferirli con tutto il condimento in un piatto caldissimo (fatto diventare quasi rovente nel forno) e condirli, mescolando bene, con i tuorli d'uovo sbattuti con il parmigiano, il pecorino, il prezzemolo tritato, un pizzico di sale e il pepe macinato al momento.

Varianti

Un'altra versione di carbonara è quella che faccio io, molto "essenziale", rosolando la pancetta e condendo la pasta con un composto di uova intere, formaggio, pepe nero e un paio di cucchiai di latte per rendere tutto più cremoso. Per comodità, e perché non mi dispiace l'effetto, uso condire la pasta direttamente nella pentola di cottura.

Commenti

• C'è chi mette le uova intere, chi mette le uova nel tegame al momento di far saltare gli spaghetti, ma penso sia meglio far rapprendere le uova con il calore della pasta e del piatto che, infatti, deve essere caldissimo, onde evitare "l'effetto frittata". Sarebbe meglio sbattere le uova leggermente, senza far formare la schiuma, sempre per il famoso "effetto frittata". Ora i puristi della carbonara mi devono scusare, ma io, per far diventare la carbonara un po' più cremosa, aggiungo ai tuorli 1 o 2 cucchiai di panna fresca. A casa mia, la carbonara è sempre stata cucinata con spaghetti o rigatoni, ma vanno benissimo anche tagliatelle, fettuccine, paglia e fieno, vermicelli, mezzi rigatoni, fusilli, ruote e casarecce.

• C'è una leggenda metropolitana che dice che gli spaghetti alla carbonara sono stati inventati dagli alleati che, con le razioni di guerra per la colazione (uova e bacon), elaborarono questo piatto.

PASTA E RICOTTA

Ingredienti per 4 persone:
rigatoni g 350 - ricotta romana g 250 - sale - pepe nero in grani

Lessare la pasta in abbondante acqua salata e, mentre cuoce, stemperare la ricotta direttamente nel piatto di servizio, con alcuni cucchiai dell'acqua della pasta (essendo questa già salata, non è necessario salare ulteriormente la ricotta). Unire alla ricotta abbondante pepe appena macinato e amalgamare bene. Scolare la pasta (non troppo) e mescolarla subito alla ricotta, servendo immediatamente.

Varianti
In Calabria si aggiunge un poco di olio in cui si è soffritto l'aglio e un poco di pancetta.

Commenti
• È una ricetta molto semplice e rapida, ma ottima. È importante che la ricotta sia freschissima, perché il segreto della riuscita di questo piatto consiste proprio in quello: basta una leggera nota acidula per compromettere il risultato.

• Alcuni, invece del pepe, usano aggiungere la cannella e anche un po'di zucchero, il che, ovviamente, dà alla preparazione un sapore un po' dolce.

PENNE A CACIO E PEPE

Ingredienti per 4 persone:
penne medie g 350 - pecorino romano g 150 - aglio - burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe in grani

Pestare in un mortaio, grossolanamente, un cucchiaio di pepe in grani con uno spicchio di aglio. Mettere il composto in una padella con due cucchiai di olio, far soffriggere per pochi minuti, togliere dal fuoco e unire metà del formaggio grattugiato. Lessare le penne in abbondante acqua salata e, a metà cottura, unirle al composto nella padella, rimettere sul fuoco e aggiungere poco alla volta l'acqua di cottura finché sono cotte. Spegnere la fiamma e unire una noce di burro, il rimanente formaggio e del pepe macinato fresco. Si possono anche aggiungere delle fave fresche, sgusciate, o dei fiori di zucchina fritti in olio di oliva.

Commenti
• La scelta del formato della pasta è a piacere. Si possono usare anche spaghetti, tonnarelli o altro; io preferisco le penne perché si amalgamano meglio con il formaggio.

RIGATONI ALLA GRICIA

Ingredienti per 4 persone:
rigatoni g 350 - pancetta g 200 - pecorino romano - peperoncino - aglio - aceto - olio extravergine - sale - pepe

Mettere in padella olio, aglio e peperoncino. Quando l'aglio prende colore, aggiungere la pancetta e farla rosolare. Unire uno schizzo di aceto, meglio se balsamico, e sfumare, per rendere i ciccioli di pancetta più croccanti. Cuocere i rigatoni al dente, senza salarli troppo, scolarli, metterli nella padella con il condimento e mantecarli con pecorino e un mestolo dell'acqua di cottura.

Commenti

• È l'antica versione dell'Amatriciana, quando le pecore del territorio davano il formaggio e il maiale dava il guanciale. Poi arrivò il pomodoro. Si dice che "alla Gricia" derivi dal paese di Grisciano. Sul testo di Ada Boni la gricia si fa senz'aglio, con la cipolla. Io la preparo senza aglio né cipolla, con guanciale, olio, pecorino e pepe nero.

• È un'Amatriciana in bianco. La prima volta che l'ho assaggiata è stato in una trattoria, dove mangiavano operai e impiegati che avevano capito che non si vive di soli sandwich. Per un piatto da almeno due etti, condito in modo indimenticabile, ho pagato 3500 lire.

GNOCCHI DI PATATE ALL'AMATRICIANA

Ingredienti per 6 persone:
Gnocchi: patate di pasta gialla kg 1 - farina g 300 - un uovo - noce moscata - parmigiano grattugiato - sale
Sugo all'amatriciana: polpa pronta di pomodoro g 500 - guanciale magro g 100 - bacon g 50 - pancetta arrotolata g 50 - peperoncino - pecorino e parmigiano grattugiati - vino bianco - aceto bianco - olio d'oliva - sale

Gnocchi: lessare le patate con la buccia in acqua salata, fredda. Appena cotte, passarle nello schiacciapatate e lasciarle raffreddare, poi impastarle con l'uovo, un cucchiaio di parmigiano, la noce moscata, la farina, un pizzico di sale e confezionare gli gnocchi.
Sugo: tagliare a striscioline le tre pancette e farle ben rosolare in poco olio, finché diventano croccanti. Solo a quel punto, unire mezzo bicchiere di vino e uno spruzzo di aceto. Far evaporare, aggiungere la polpa di pomodoro, aggiustare di sale e di peperoncino e far cuocere per 10 minuti. Lessare gli gnocchi in acqua salata; appena salgono in superficie, toglierli con una schiumarola e unirli nella padella con la salsa e un mestolo della loro acqua di cottura, mantecare e completare con i formaggi.

GNOCCHI DI SEMOLINO ALLA ROMANA

Ingredienti per 6 persone:
latte g 700 - semolino g 200 - burro - 2 tuorli d'uovo - parmigiano - farina - noce moscata - sale

Portare a ebollizione il latte con una noce di burro, un pizzico di sale e il profumo della noce moscata e gettarvi a pioggia il semolino, mescolando energicamente per evitare che si formino grumi. Cuocere per 15 minuti, quindi amalgamare g 30 di burro, i tuorli e un cucchiaio di parmigiano. Versare il composto su carta da forno o d'alluminio, livellare a 2 cm, lasciare raffreddare bene e ritagliare dei dischi con un bicchiere dal bordo infarinato. Imburrare una pirofila e fare un primo strato con i ritagli, proseguire con i dischi di semolino disposti in bell'ordine, cospargendo ogni strato con abbondante parmigiano grattugiato e pezzetti di burro. Infornare a 200° per circa 15 minuti a gratinare.

Commenti
• Aggiungendo al composto di semolino g 100 di purea di spinaci o di carciofi si ottengono degli gnocchi molto gustosi.

• Secondo alcuni, gli gnocchi di "semmolella" sarebbero di origine piemontese, ma ormai sono noti ovunque come "gnocchi alla romana".

RISOTTO ALLA TRASTEVERINA

Ingredienti per 6 persone:
riso Carnaroli g 400 - una fetta di prosciutto crudo g 120 - fegatini di pollo g 100 - pancetta magra g 80 - burro g 80 - cipolla - parmigiano grattugiato - Marsala secco - brodo di carne - sale - pepe

Soffriggere la cipolla e la pancetta tagliata a cubetti con g 60 di burro. Bagnare con 3 cucchiai di Marsala, farlo evaporare, aggiungere i fegatini puliti e tagliati a cubetti e il prosciutto a listarelle; mescolare 2 minuti, aggiungere il riso e portarlo a cottura, unendo di tanto in tanto il brodo di carne bollente (circa un litro). Poco prima della fine cottura, salare e pepare a piacere. Quando è cotto (al dente), aggiungere il burro rimanente, il parmigiano e fare mantecare coperto per un paio di minuti.

Commenti
• Si può far mantecare con metà parmigiano e metà pecorino romano e tagliare il prosciutto a cubetti piccoli, invece che a listarelle.

TERRA DI "CHITARRA" E "DIAVOLINO"

Sono ingredienti semplici, farina e uova, quelli con cui si producono le paste della zona, come le scrippelle o i famosi maccheroni alla chitarra, da fare a mano con l'apposito strumento. Per condire, si usano fagioli, fiori di zucca, pecorino, olio d'oliva, il tutto completato da un pizzico di "diavolino", il peperoncino piccante, re della cucina di questa zona. Se anche non compare tra gli ingredienti di molte ricette, viene immancabilmente aggiunto alla fine su parecchi piatti.

SCRIPPELLE IN BRODO

Ingredienti per 4 persone:
farina - parmigiano - 2 uova - noce moscata - cannella in polvere - brodo di carne - sale

Con le uova, 2 cucchiai di farina, un pizzico di sale e acqua formare una pastella piuttosto liquida, quindi cuocere delle scrippelle (crespelle) sottilissime nella padella antiaderente (il movimento con cui si versa l'impasto nella padella deve essere molto rapido, in modo da farlo allargare per bene); cospargere ciascuna scrippella di parmigiano grattugiato, noce moscata e, se piace, un po' di cannella in polvere; arrotolarle e disporne tre o quattro su ogni piatto; infine, ricoprirle di brodo bollente e servirle subito, ben calde.

CAZZARELLI ABRUZZESI

Ingredienti per 6 persone:
cazzarelli g 500 - fagioli borlotti lessi g 200 - pancetta g 150 - una verza, da sfogliare e lessare - aglio - peperoncino piccante - pomodorini - olio d'oliva - sale

Soffriggere in un tegame di coccio uno spicchio d'aglio con un filo d'olio, la pancetta a dadini, peperoncino e qualche pomodorino; unire i borlotti e la verza lessata, un mestolo di acqua calda e lasciare insaporire. Cuocere a parte i cazzarelli per circa 10 minuti, in acqua bollente salata, scolarli e metterli nella pentola con i fagioli, lasciando cuocere ancora per 10 minuti. Aggiustare di sale.

Commenti

• I cazzarelli sono fatti con semola e acqua. Con l'impasto, si preparano dei rotolini grossi quanto una matita, da cui si tagliano tocchettini di circa mezzo centimetro.

MACCHERONI ALLA CHITARRA

Ingredienti per 6 persone:
farina di grano duro g 500 - 5 uova - sale
Condimento: sugo a piacere

Mettere la farina a fontana sulla spianatoia, aggiungere le uova, un pizzico di sale e impastare per circa 20 minuti; lasciare riposare per un quarto d'ora. Stendere in sfoglia con il matterello, in modo che lo spessore sia uguale allo spazio che c'è tra i fili di acciaio della chitarra (la sezione della pasta deve risultare quadrata). Tagliare la sfoglia in pezzi delle stesse dimensioni della chitarra, appoggiarli uno alla volta sullo strumento e passarli con il matterello, in modo da tagliare la pasta e farla cadere a striscioline sulla spianatoia. Cuocere i maccheroni per pochi minuti in abbondante acqua salata.

Commenti
• *La chitarra è un telaio di legno di forma rettangolare o quadrata, sul quale sono tesi molti fili d'acciaio, che servono a tagliare la pasta. La lunga lavorazione dell'impasto, rende i maccheroni resistenti alla cottura e conserva intatti i sapori delle uova e della farina. Tra i condimenti più usati per questo tipo di pasta, il sugo di pomodoro con peperoncino e l'Amatriciana, oppure un ragù di agnello e peperoni, tipicamente abruzzese.*

VERMICELLI IN SALSA ABRUZZESE

Ingredienti per 4 persone:
vermicelli g 350 - prezzemolo - una cipolla - 7 o 8 fiori di zucca - un uovo - pecorino grattugiato - brodo - olio d'oliva - un pizzico di zafferano - sale - pepe

Pulire la cipolla e tritarla finemente con una manciata di prezzemolo e i fiori di zucca. Mettere il trito in una pentola, con qualche cucchiaio di olio, lo zafferano sciolto in poca acqua, il sale e il pepe. Far cuocere a fuoco moderato, continuando a mescolare. Quando è cotto, passare l'intingolo al setaccio, diluirlo con poco brodo e farlo bollire per qualche minuto. Togliere la pentola dal fuoco, unire l'uovo, qualche cucchiaiata di pecorino e mescolare bene. Lessare la pasta in abbondante acqua salata, scolarla e condirla con la salsa.

LENTE COTTURE PER VERI RAGÙ

La cucina campana si caratterizza soprattutto per la freschezza e la varietà degli ingredienti (dai pomodori ai prodotti del mare, alla tipica mozzarella di bufala). Si esprime poi in primi piatti dove trionfa la pasta di semola di grano duro, che si abbina a sapori decisi e a sughi corposi, di lunga cottura. È il caso, per esempio, del ragù napoletano e della cosiddetta "genovese", a base di manzo, che oggi come un tempo richiede una laboriosa preparazione e un rispetto preciso di procedure.

PASTA CON SUGO ALLA GENOVESE

Ingredienti per 6 persone:
fusilli g 600 - parmigiano grattugiato - sale
Sugo: cipolle kg 1,5 - carne di manzo (girello o scamone) kg 1 - tozzabancone (resti di salumeria): prosciutto cotto, crudo, salame o salsiccia a punta di coltello, circa g 200 - 2 carote - una costa di sedano - prezzemolo - 2 pomodori pelati (facoltativi) - vino bianco - olio d'oliva - sale

Tagliare a fettine sottili le carote, il sedano, le cipolle e rosolare il tutto assieme alla carne e ai salumi; dopo qualche minuto, aggiungere un bicchiere e mezzo di vino e lasciare asciugare; a questo punto, unire una presa di sale, i pomodori e il prezzemolo tritato. Bagnare con 3 bicchieri d'acqua e cuocere a fuoco bassissimo per circa 3 ore. Quando la salsa ha un colore bruno, togliere la carne e passare il sugo al passaverdura. Lasciare asciugare ancora un poco, se necessario, fino a ottenere una consistenza cremosa. Condire i fusilli lessati al dente in abbondante acqua salata e completare con abbondante parmigiano.

Commenti

• Questo è un piatto che, a dispetto del nome, non è affatto conosciuto al di fuori di Napoli. Secondo il Cavalcanti, che pubblicò il primo libro di cucina napoletana secoli or sono, pare che il cuoco, che lo fece gustare per la prima volta in una sua taverna a Napoli, nel Seicento, fosse genovese. È anche un piatto unico nel senso che, dopo i fusilli, si serve la carne per secondo. È sconsigliato agli stomaci delicati, ma vale la pena provarlo di tanto in tanto.

• Sono di Napoli ma non conoscevo il termine tozzabancone. La "genovese" che mia nonna mi ha insegnato non menziona questi salumi; inoltre, non aggiungo il pomodoro e non passo la cipolla, che si deve consumare lentamente. Infatti, per preparare la "genovese" ci vuole tempo.

PASTA AL RAGÙ

Ingredienti per 10 persone:
maccheroni (o altra pasta) g 800
Condimento: una larga fetta di maiale, spessa circa cm 2, farcita con prosciutto crudo e carne, in tutto circa kg 1 - passata di pomodori San Marzano kg 1 - un tubetto di doppio concentrato di pomodoro - un pezzetto di lardo - aglio - cipolla - carota - sedano - strutto - vino rosso robusto - olio extravergine d'oliva - sale

Arrotolare la fetta di maiale farcita, salarla e legarla. In una casseruola di terracotta mettere un velo d'olio, mezzo cucchiaio di strutto e un battuto di aglio, cipolla, carota, sedano. Far imbiondire adagio, aggiungere la carne e rosolarla a fuoco vivace, da tutti i lati. Sfumare con un bicchiere di vino rosso e lasciarlo evaporare. Unire la passata di pomodoro fresco (oppure due bottiglie di passata rustica), il tubetto di doppio concentrato di pomodoro (nella Napoli antica si usava la conserva), un cucchiaino di sale, incoperchiare, abbassare la fiamma e fare "pipiare" (ebollizione lenta) per circa 6 ore, mescolando ogni tanto. A fine cottura, il sugo deve essere denso e rosso scurissimo; un cucchiaio è sufficiente per condire un piatto di pasta.

Commenti

• *Questa ricetta è di una signora che conosco, che sistema la carne in modo che si possa mangiare affettata come secondo. Molti a Napoli usano solo carne bovina in un unico pezzo. Anche nei cosiddetti "bassi", le abitazioni a livello della strada, nei quartieri spagnoli, il ragù ha molte varianti. Spesso si prepara con un involtino gigante di carne bovina ripieno di salame, provolone piccante, prezzemolo, aglio, uva passa e pinoli.*

SCIALATIELLI

Ingredienti per 6 persone:
farina di grano duro g 500 - salsa di pomodoro - formaggio grattugiato - basilico - peperoncino piccante - sale

Portare un quarto di litro d'acqua sul fuoco a 80°, salare e versare la farina; mescolare, finché l'impasto si stacca dalla pentola. Farlo raffreddare e lavorarlo quando è freddo, stenderlo con la macchinetta fino a ottenere una sfoglia non troppo sottile e tagliarla per fare le tagliatelle. Lessarle al dente e condirle con la salsa, il formaggio, basilico fresco e molto peperoncino.

Commenti

• *La ricetta è di una napoletana verace, titolare di un noto ristorante della costiera amalfitana.*

• *È una pasta fresca senza uova, tipica della costiera amalfitana, tagliata come le tagliatelle, ma un po' più spesse e meno lunghe. Va condita con sughi di pesce e verdure. Esiste anche la variante verde con rucola.*

SPAGHETTI ALLO SCOGLIO

Ingredienti per 6 persone:
cozze di scoglio g 500 - vongole veraci g 500 - telline g 500 - spaghetti (vermicelli) g 500 - polpa di pomodoro maturo g 400 - 6 fasolari - 12 tartufi di mare - 6 gamberoni - 4 polpetti - una seppia media - un totano - 6 filetti di triglia - aglio - prezzemolo - peperoncino - vino bianco secco - olio extravergine - sale - pepe bianco

Far spurgare per qualche ora in acqua salata tutti i bivalvi, eccetto le cozze. Sciacquarli e farli schiudere a fuoco vivo. Raschiare, lavare e fare appena schiudere anche le cozze, tenendo da parte il liquido che fuoriesce. Sgusciare metà delle cozze, delle vongole e delle telline, tenendo quelle con il guscio per la guarnizione. Filtrare il liquido di cottura. In una padella larga e profonda mettere olio abbondante (circa 8 cucchiai) con lo spicchio d'aglio schiacciato e peperoncino. Far soffriggere e unire i polpetti, la seppia e il totano, puliti, spellati e tagliati a pezzetti. Bagnare con il vino e far asciugare. Unire il pomodoro, mescolare e bagnare con qualche cucchiaio del liquido dei molluschi. Far cuocere coperto a fiamma bassa per 20 minuti, mescolando e bagnando con acqua di molluschi ogni tanto. Far bollire l'acqua per gli spaghetti. Aggiungere al sugo i gamberoni e un po' d'acqua calda. Far cuocere 5 minuti e aggiungere i molluschi sgusciati, metà di quelli con il guscio, mescolare e spegnere il fuoco. Scolare i vermicelli molto al dente e metterli nella padella con il sugo. Aggiungere il prezzemolo, il pepe e rigirare a fiamma bassa per 5 minuti. Servire, guarnendo con i rimanenti molluschi col guscio, e i filetti di triglia scottati in una padella antiaderente con un po'd'olio e sale.

SPAGHETTI CON LE VONGOLE FUJUTE A'MMARE

Ingredienti per 6 persone:
pomodori San Marzano (o perini molto maturi) kg 1 - spaghetti g 500 - 2 spicchi d'aglio - un ciuffo di prezzemolo tritato - olio extravergine d'oliva - sale

Mettere l'aglio con 5 cucchiai d'olio in una larga padella antiaderente, far rosolare, aggiungere i pomodori lavati e tagliati a pezzetti. Farli disfare a fuoco vivo, allungando con un po' d'acqua, se occorre; lessare molto al dente gli spaghetti in acqua bollente salata. Con l'apposito mestolo a denti lunghi, trasferirli dall'acqua alla padella con il sugo e, sempre a fuoco vivo, rigirarli nel pomodoro finché non siano rivestiti bene. Spegnere la fiamma, unire il prezzemolo e rigirare la pasta fino ad amalgamarlo, molto velocemente, perché il prezzemolo non deve cuocere.

Commenti
• *La ricetta napoletana di Santa Lucia si chiama così perché ha il gusto delle vongole, che però non ci sono.*

PASTA E CECI

Ingredienti per 4 persone:
ceci secchi g 200 - pasta (reginelle) g 200 - 2 o 3 spicchi di aglio - una manciata di origano - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Mettere in ammollo i ceci la sera prima. Quindi, cambiare l'acqua e metterli a cuocere lentamente almeno 2 ore. In un'altra pentola mettere a freddo un dito d'olio, l'aglio tritato, l'origano, un poco di pepe, sale e l'acqua sufficiente a cuocere in un secondo momento la pasta (2 o 3 tazze); far bollire lentamente questo "brodino", fino alla cottura dei ceci, a fuoco basso. Quando i ceci sono cotti, passarne la metà e aggiungere il passato e i ceci interi al "brodino". Poco prima dell'ora di pranzo, mettere a cuocere nel brodo con i ceci anche le reginelle, spezzate in pezzi di circa 3 centimetri, ed eventualmente aggiungere ancora un po' di acqua bollente, senza esagerare, perché alla fine il cucchiaio deve restare "in piedi" nella minestra. Spegnere con la pasta molto al dente e lasciarla riposare fino a completa cottura. Mettere nei piatti con un filo d'olio crudo e pepe a piacere.

Commenti
• Questa è una variante della ricetta originale napoletana nella quale, al posto dell'origano, si preferisce mettere il rosmarino.

PASTA E COCOZZA

Ingredienti per 4 persone:
zucca pulita e tagliata a dadini g 800 - spaghetti spezzati a mano g 300 - 2 spicchi d'aglio - un peperoncino rosso - prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero

Far imbiondire l'aglio nell'olio con il peperoncino. Aggiungere la zucca e un bicchiere d'acqua circa. Coprire e far cuocere, mescolando ogni tanto, finché non è disfatta. Regolare di sale e pepe. Lessare al dente gli spaghetti e, al momento di servire, aggiungerli alla zucca con una manciatona di prezzemolo tritato. Suddividere la minestra nelle fondine, dopo aver eliminato l'aglio e il peperoncino. Se si vuole, spolverare di formaggio grattugiato (parmigiano o pecorino).

Commenti
• Per questa ricetta occorre usare la zucca adatta anche per frittura, cioè quella grande, acquosa e di color arancio carico. Quella piccola e tonda che si usa per i tortelli non va bene.

PASTA E PATATE

Ingredienti per 4 persone:
patate gialle g 600 - pasta mista corta g 200 - una cipolla dorata - 2 pomodori pelati - Parmigiano Reggiano con la crosta - olio extravergine di oliva - sale

Tagliare la cipolla a velo e farla cuocere nell'olio e poca acqua. Sbucciare le patate, tagliarle a dadini e lavarle in acqua salata. Quando la cipolla è cotta, aggiungere le patate, i pomodori pelati e un pezzetto di crosta pulita di parmigiano; continuare la cottura a fuoco dolce e a pentola semi-coperta. Quando le patate sono quasi cotte, unire la pasta, il sale e acqua calda, se si asciuga troppo. Mescolare spesso e, a cottura ultimata, servire con abbondante parmigiano grattugiato.

MINESTRA DI NATALE

Ingredienti per 10 persone:
Per il brodo: manzo, parte posteriore, kg 1 - un pollo - un pezzo di osso di costata - sedano - vino bianco - sale
Minestra: cicoria kg 1 - borragine g 450 - scarola (parte tenera) g 400 - carota - cipolla - pecorino grattugiato g 100 - uva passa g 50 - pinoli g 50 - 5 uova - erbe aromatiche: santoreggia, prezzemolo, timo, maggiorana - sale - pepe

Preparare il brodo con circa 4 litri di acqua, la carne, il pollo pulito, l'osso, una costa di sedano, mezzo bicchiere di vino e una manciata di sale, facendolo bollire per diverse ore. Quando la carne è cotta, toglierla e gettare l'osso. Passare il brodo attraverso un colino e farlo raffreddare. Quindi preparare la minestra: lavare le verdure, versarle in una pentola con acqua bollente e cuocerle al dente, poi scolarle, trasferirle nel brodo schiumato e riportato a ebollizione, unendo anche i pinoli e l'uva passa. Sbattere le uova con il sale, il pepe e il formaggio grattugiato, fino a ottenere una crema non molto densa. Al momento di portare in tavola la minestra, aggiungere il composto di uova al brodo bollente, mescolando fin quando non si rapprende; completare con le erbe aromatiche tritate. Si possono mettere sul fondo della scodella di ciascun commensale delle friselle, oppure pane abbrustolito o fritto, e versarvi la minestra calda.

Commenti

• *Nella mia famiglia, questa preparazione è tipica del periodo delle festività natalizie. Veramente, in origine, veniva preparata e consumata il giorno di Natale, ma, mia sorella e io siamo riusciti a convincere mamma Assunta ad anticipare di qualche giorno... Ogni volta che la descrivo, mi viene in mente il profumo degli ingredienti e la gioia del Natale.*

CICORIA IN BRODO

Ingredienti per 8 persone:
cicorione già pulito kg 1
Per il brodo: un pollo ruspante, circa kg 1 - una gallina ruspante, circa kg 1 - polpa bovina g 800 - 2 cipolle arrostite - 2 chiodi di garofano - 2 pomodori maturi - formaggio grattugiato - pepe - sedano - carota - aglio - sale grosso

Lessare in acqua salata il cicorione e tenerlo da parte. Preparare il brodo: fiammeggiare i volatili, eviscerarli e staccare il collo, la testa e le zampe, che vanno raschiati a parte. Metterli in una pentola molto capace insieme alla carne, gli ortaggi, i chiodi di garofano e circa 5 litri di acqua fredda. Aggiungere una manciata di sale grosso e porre sul fuoco. Al bollore coprire, abbassare la fiamma e far cuocere per circa 3 ore, fino a quando il liquido si è ridotto a metà. Dopo un'ora e mezza togliere dal brodo il pollo, staccarne il petto e tenerlo da parte. Quando il brodo è pronto, estrarne le carni, che possono essere usate per altre preparazioni, filtrarlo per eliminarne le verdure e farlo raffreddare. Una volta freddo, eliminare completamente il grasso che si è raccolto in superficie. Al momento di usarlo, scaldarlo e regolare di sale. Tagliuzzare il cicorione lessato, suddividerlo nei piatti cospargendolo di sfilacci di petto di pollo, formaggio e poco pepe. Completare a tavola con il brodo bollente.

Commenti
• Questa minestra la preparavano sempre le mie prozie nel pranzo di Pasqua, a Castellammare di Stabia, sulla Costa Sorrentina. Forse qualche ricordo dell'uso ebraico di mangiare erbe amare a Pasqua? Chissà!

BUCATINI CON SUGO DI CONIGLIO ALL'ISCHITANA

Ingredienti per 4 persone:
bucatini g 400 - un coniglio - una testa d'aglio - 6 pomodorini di collina (tondi) - un rametto di rosmarino - prezzemolo - peperoncino - parmigiano grattugiato - mezzo litro di vino bianco (Epomeo Bianco o Biancolella) - olio extravergine d'oliva - sale

Fare a pezzi il coniglio, lavarlo, asciugarlo e friggerlo leggermente in olio extravergine di oliva, senza farlo scurire. Nella stessa pentola, aggiungere la testa d'aglio intera, privata della pellicola esterna e lavata, il rosmarino e il prezzemolo legati a mazzetto, in modo da poterli facilmente togliere a fine cottura. Ricoprire di vino e cuocere semi-coperto, salare e, a metà cottura, unire i pomodorini ed eventualmente altro vino e il peperoncino. Cuocere i bucatini in abbondante acqua salata, scolarli al dente e condirli con il sugo di coniglio e parmigiano grattugiato. Portarli subito in tavola.

PRIMI DOC CON OLIO E VERDURE

Tante verdure mediterranee, pomodori, melanzane, peperoni, cipolle, cime di rapa e lampascioni sono gli ingredienti base della cucina pugliese. Con questi prodotti del territorio, insaporiti con il denso e gustoso olio d'oliva locale, si usa preparare la maggior parte dei primi. Anzi, caratteristica comune a molti piatti è la cottura contemporanea, nella stessa acqua, della verdura e della pasta, come le immancabili orecchiette, pasta fresca detta anche "strascinati".

BUCATINI GRATINATI

Ingredienti per 6 persone:
bucatini g 500 - pomodorini ciliegina g 300 - olive (possibilmente fatte in casa) - parmigiano - pangrattato - aglio - prezzemolo - olio extravergine di oliva di Puglia - sale

Mettere a bollire l'acqua per la pasta; nel frattempo, mescolare in una ciotola tre manciate di pangrattato, i pomodorini tagliati a metà, l'aglio a pezzi, il prezzemolo tritato grossolanamente, abbondante formaggio, una ventina di olive private del nocciolo, un po'di sale e abbondante olio. Quando bolle l'acqua, immergervi i bucatini e scolarli al dente. Unirli al composto precedentemente preparato, porre il tutto in una teglia e passare nel forno preriscaldato a 200°, fino a quando non si forma una crosticina croccante.

ORECCHIETTE ALLE CIME DI RAPA

Ingredienti per 6 persone:
cime di rapa kg 2,5 - orecchiette fresche g 500 - uno spicchio d'aglio - 4 acciughe sott'olio - 1 o 2 peperoncini - olio extravergine - sale

Mondare e lavare bene le cime di rapa, lessarle in acqua salata, scolarle quando sono ancora un pochino al dente e, nella stessa acqua, cuocere le orecchiette; nel frattempo, in una padella, rosolare l'aglio intero, le acciughe spezzettate e il peperoncino. Un attimo prima di scodellare le orecchiette, tuffare di nuovo nell'acqua le cime di rapa lessate, per scaldarle, poi scolare il tutto e saltare in padella con il condimento alle acciughe e un mestolo dell'acqua di cottura, per fare insaporire bene. Prima di servire nei piatti, aggiungere dell'olio extravergine di oliva crudo.

Commenti
• *Si può usare, a mo' di formaggio, anche una manciatina di pangrattato o mollica di pane tostata in un po' d'olio.*

ORECCHIETTE CON LE BRASCIOLE

Ingredienti per 6 persone:
orecchiette (chianchiarelle o recchitelle) fresche g 600
Brasciole: 6 fette sottili di carne di cavallo - un barattolo grande di pelati (oppure salsa fatta in casa) - una cipolla - pecorino in scaglie - prezzemolo - cacioricotta - vino bianco - olio d'oliva - sale - pepe

Allargare per benino le fette di carne, cospargerle con prezzemolo tritato, scaglie di pecorino, sale e pepe. Arrotolare e fissare le brasciole con uno stuzzicadenti o filo da cucina. Mettere a freddo, in una pignatta di coccio, la cipolla tagliata sottile, le brasciole, un filo d'olio e far rosolare. Quando la carne è ben colorita, aggiungere un bicchiere di vino e, appena è assorbito, i pelati. Portare a cottura, lentamente, in circa tre ore. Aggiustare di sale quasi alla fine. Lessare le orecchiette, condirle con il sugo, una brasciola a testa e abbondante cacioricotta (formaggio tipico per condire le orecchiette e tutte le altre paste, soprattutto con sugo di pomodoro fresco).

Varianti
Invece di fare il sugo con le brasciole, le orecchiette si possono condire con le polpette (chianchiaredd cu i purpitt), sempre di carne di cavallo, oppure, se proprio il cavallo non si trova, con metà macinato di vitello e metà di maiale. Per preparare le polpette, mescolare al macinato un uovo, abbondante pecorino (o metà pecorino, metà parmigiano), pane raffermo ammorbidito nell'acqua calda, prezzemolo, aglio e sale. Friggere in abbondante olio le polpette e aggiungerle al sugo di pomodoro.

La mia mamma, milanese pura, su input di mio padre tranese, faceva le braciole con una fettina di manzo e una di maiale e poi tutto il resto come dici tu. Grazie di avermi riportato all'infanzia, bisogna che ci riprovi!

Commenti
• *Nella zona delle Murge (altopiano pugliese compreso tra il Tavoliere e il Salento, distinto in Murgia tarantina, barese e brindisina) si chiamano brasciole gli involtini di carne. Il sugo fatto con gli involtini è un accompagnamento tipico delle orecchiette. A Martina Franca è tradizione preparare il sugo con le brasciole di cavallo.*
Per imparare a fare le orecchiette in casa come si deve, dovete trasferirvi per un po' a casa di una nonna pugliese. Perciò, vi consiglio orecchiette fresche già pronte, che ormai si trovano in tutti i supermercati. Personalmente preferisco quelle d'orzo o integrali. Essendo il sugo consistente, le orecchiette di grano duro vanno più che bene.

PATATE, RISO E COZZE

Ingredienti per 10 persone:
cozze kg 2 - patate kg 1 - riso g 700 - 3 zucchine medie - aglio - prezzemolo - parmigiano - brodo vegetale - olio extravergine di oliva - pepe

Sgusciare le cozze a crudo, stando attenti a conservare l'acqua che ne viene fuori, lasciandone una decina con il guscio. In una coppa raccogliere il riso, le zucchine tagliate a bastoncini, le cozze sgusciate, il prezzemolo tritato, l'aglio a pezzettini piccoli, il pepe, abbondante formaggio, abbondante olio e mescolare più volte. Prendere una teglia capiente e versarvi un filo d'olio (di Puglia, altrimenti non viene bene); pulire le patate, tagliarle a rondelle non troppo spesse e disporne uno strato sul fondo della teglia, senza sovrapporle; versarvi sopra il riso e un altro strato di patate, alternate alle cozze con il guscio, precedentemente raschiate con un coltellino. Allungare con un mestolo di brodo vegetale l'acqua delle cozze filtrata e versarla sulla preparazione, tenendo conto che il liquido deve superare il riso di almeno due dita. Passare nel forno preriscaldato a 250° per circa 45 minuti. Non ho parlato di sale perché l'acqua delle cozze è salatissima!

Commenti
• *Per questo tipo di cottura, sarebbe meglio usare del riso che non scuoce.*

TIELLA DI RISO E COZZE ALLA BARESE

Ingredienti per 6 persone:
cozze kg 1,5 - patate g 800 - pomodori maturi g 700 - cipolle g 600 - riso Superfino g 500 - prezzemolo g 70 - 3 spicchi di aglio - pecorino grattugiato - olio d'oliva - sale

Lavare molto bene le cozze e aprirle; tritare il prezzemolo e l'aglio, tagliare a fettine sottilissime le cipolle e affettare le patate sottili. Tagliare i pomodori. Accendere il forno e portarlo a 180° circa. Ungere d'olio un tegame, possibilmente di coccio, partire con metà delle cipolle, del prezzemolo, dei pomodori, sale e abbondante pecorino. Continuare con circa metà delle patate e tutto il riso mondato, cercando sempre di fare uno strato uniforme. Distribuire le cozze sopra il riso e spolverizzare con il restante prezzemolo e il resto delle cipolle, dei pomodori, le rimanenti patate e un filo d'olio; aggiungere poco a poco dell'acqua fredda leggermente salata, quanto basta per coprire tutti gli ingredienti e cuocere per circa 45 minuti; se necessario, unire ancora acqua bollente.

PASTA E CECI

Ingredienti per 6 persone:
ceci, da ammollare, g 400 - cavatelli (pasta fresca) g 300 - pomodorini ciliegia g 150 - foglie di alloro - una carota piccola - una costa di sedano - uno spicchio d'aglio - peperoncino - olio d'oliva - sale

Lasciare a bagno i ceci per una notte, lavarli e metterli in una casseruola con lo spicchio d'aglio, 2 foglie di alloro, la carota e il sedano tritati, poco olio d'oliva e un bicchiere d'acqua. Far cuocere a fuoco lento, aggiungendo poco a poco dell'acqua tiepida, fino a quando i ceci sono quasi cotti. A questo punto, aggiungere i pomodorini tagliati e ultimare la cottura. Cuocere i cavatelli in abbondante acqua salata, scolarli e rigirarli per qualche minuto con i ceci. Correggere di sale e servire subito, con peperoncino.

PASTA ALLA CATALOGNA

Ingredienti per 4 persone:
catalogna kg 1 - zite g 40 - pomodori da sugo pelati g 500 - 6 spicchi d'aglio - pecorino grattugiato - olio d'oliva - sale - pepe

Mettere sul fuoco una pentola con mezzo bicchiere di olio, in cui far rosolare l'aglio tritato; aggiungere i pelati, aggiustare di sale e pepe e cuocere a fuoco vivace. Mondare la catalogna, spezzare i gambi in due o tre pezzi, lavarli e metterli in una pentola, coperti di acqua fredda. Portare a bollore e cuocere per circa dieci minuti. Scolare la catalogna e traferirla in altra acqua bollente salata, per portare a termine la cottura. In questo modo, cambiando l'acqua, la verdura resta meno amara. Quasi al termine della cottura, unire le zite a pezzi, mescolare e portare a cottura la pasta. Scolare il tutto, trasferirlo in una terrina, aggiungere il sugo di pomodori e completare con abbondante pecorino grattugiato.

POCHI SAPORI, SCALDATI DAL SOLE

Regione prevalentemente montuosa, ricca di pascoli e di greggi, la Basilicata offre prodotti semplici, resi particolarmente saporiti, però, dal clima caldo e assolato: pomodori, peperoncino piccante, erbe aromatiche, formaggi di capra e di pecora. Così, anche i primi piatti sono semplici, spesso a base di pasta fatta in casa, come ad esempio le lagane, condita con sugo di pomodoro e insaporita con l'ottimo pecorino di questa zona. Praticamente assente il burro, sostituito in tutto dall'olio d'oliva.

LAGANE E FAGIOLI (LASAGNE CON FAGIOLI)

Ingredienti per 6 persone
fagioli freschi g 500 - 2 spicchi d'aglio - peperoncino - strutto
Pasta: farina g 600 - sale

Lessare i fagioli in acqua salata. Nel frattempo, mettere la farina sulla spianatoia, fare la fontana, aggiungere un po' di sale, acqua tiepida, in modo da ottenere una pasta liscia. Lavorarla con forza per alcuni minuti e stenderla in sfoglia con il matterello; farla asciugare un po' e tagliarla a tagliatelle larghe (lasagne). Lessarle in acqua bollente salata, scolarle al dente, versarle in una terrina e aggiungere i fagioli scolati. Unire lo strutto, già riscaldato in una padellina insieme all'aglio e al peperoncino. Amalgamare e portare in tavola. La tradizione non richiede l'aggiunta di formaggio.

Commenti
• I fagioli possono essere sostituiti da lenticchie o ceci.

CIALLEDD

Ingredienti per 4 persone:
cipolla - pomodori pelati - peperoncino piccante - 4 uova - pane di grano duro raffermo - olio d'oliva - sale

Soffriggere una cipolla affettata sottilmente in un filo d'olio; aggiungere 4 cucchiaiate di pomodori pelati o, meglio, un po' di pomodori "appesi". Versare 5 bicchieri di acqua, sale e un peperoncino piccante; far consumare un po'. Aggiungere le uova e rigirare con un cucchiaio di legno, in modo da far rapprendere solo l'albume, lasciando il tuorlo molle. Versare questa "brodaglia" in piatti fondi o, meglio, ciotole, piene di fette di pane di grano duro.

Commenti
• La cialledd, ricetta lucana, è un piatto contadino invernale, che da piccolo mangiavo molto spesso. Ancora adesso, quando riesco a trovare del pane adatto, mi piace cucinarlo.

GUSTI INTENSI A TINTE FORTI

La gastronomia calabrese è caratterizzata da sapori forti e molto decisi. Tra gli ingredienti del territorio che danno colore e profumo ai gustosi primi di pasta, ci sono broccoli, pomodori, fave, cipolle, peperoncino piccante, acciughe, aglio. Non mancano, poi, nelle zuppe, i legumi come fagioli, ceci e lenticchie, e il cavolo. A rendere più intenso il gusto di molti piatti, inoltre, ci sono i curcuci, morbidi ciccioli di maiale, oppure il saporito pecorino locale.

ZUPPA DI FAGIOLI E CICORIA

Ingredienti per 4 persone:
cicoria di campo kg 1 - fagioli di montagna g 200, da ammollare - 4 fette di pane scuro - cacioricotta grattugiato - alloro - aglio - peperoncino piccante - olio extravergine d'oliva - sale

Dopo aver tenuto in ammollo i fagioli per 24 ore, lessarli in abbondante acqua, con uno spicchio d'aglio e 2 foglie di alloro; conservare il brodo di cottura. Lessare la cicoria al dente, tritarla grossolanamente; conservare l'acqua di cottura. Mescolare i fagioli con la cicoria e aggiungere sia il brodo dei fagioli sia l'acqua di cottura in parti uguali, fino a ottenere la consistenza desiderata; salare e riscaldare, intanto porre nei piatti le fette di pane tostate, strofinate con l'aglio; spolverare con il cacioricotta, il peperoncino, versare la zuppa e completare con l'olio.

PASTA E CECI ALLA CALABRESE

Ingredienti per 4 persone:
ceci da ammollare g 200 - fettuccelle senza uova, maltagliate g 200 - aglio - peperoncino dolce e piccante in polvere - alloro - olio extravergine - sale

Dopo aver ammollato i ceci per una notte, lessarli in acqua abbondante, con 2 spicchi di aglio schiacciati e 2 foglie di alloro, quindi scolarli e conservare il brodo. Lessare la pasta al dente, scolarla, metterla in una pentola con i ceci, aggiungere tanto brodo fino alla consistenza desiderata e finire di cuocere la pasta. Nel frattempo, riscaldare l'olio extravergine e farvi soffriggere l'aglio; quando la pasta è cotta, versarvi sopra un cucchiaino di peperoncino (dolce e piccante) e subito l'olio caldo; correggere di sale, mescolare e portare in tavola. È buona sia calda sia fredda.

POLENTA CON I BROCCOLI

Ingredienti per 4 persone:
broccoli (meglio broccoletti calabresi) g 500 - farina di mais g 200 - curcuci (carne di maiale cotta nel suo grasso) - olio extravergine e al peperoncino - sale

Lessare i broccoli in acqua bollente salata, in quantità sufficiente per poi cuocere la polenta (circa un litro). Unire un cucchiaio d'olio e un pezzetto di curcuci. Quando i broccoli sono a metà cottura, far cadere a pioggia la farina di mais e lasciarla cuocere, mescolando, per circa 40 minuti. Al termine, la polenta si deve presentare asciutta, ma avere consistenza morbida. Si serve come primo piatto. Se lo si gradisce, si può anche aggiungere un poco di olio al peperoncino.

Varianti
In Toscana c'è una ricetta simile, la "polenta con le toppe", fatta con cavolo nero, sbollentato e "strascicato" in aglio e olio, poi buttato nella polenta mentre cuoce.

Commenti
• Chi ha detto che la polenta si mangia soltanto al Nord? I curcuci, detti anche "cicciole", somigliano ai ciccioli toscani, ma quelli calabresi sono decisamente più morbidi.

RISO, FAGIOLI E BROCCOLI

Ingredienti per 6 persone:
broccoli g 500 - fagioli borlotti secchi g 300 - riso g 300 - 2 pomodori - una cipolla - peperoncino - olio extravergine d'oliva - sale

Mettere a bagno per una notte i fagioli. Lessarli con i pomodori e la cipolla, salarli a metà cottura. Quando sono cotti, togliere la cipolla e unire le cimette dei broccoli. Dopo dieci minuti, unire il riso e terminare la cottura. Se l'acqua non è sufficiente, aggiungerla. Una volta cotto, il piatto si presenta come un risotto all'onda. Unire l'olio e il peperoncino.

Commenti
• Un tempo, invece dell'olio si usava mettere un pezzo di curcuci, ciccioli calabresi che sono diversi da quelli toscani.

PASTA CON IL CAVOLFIORE

Ingredienti per 8 persone:
penne (o sedani) g 600 - prosciutto cotto a fette g 200 - un cavolfiore di media grossezza - ragù di carne trita - aglio - parmigiano grattugiato - olio extravergine - sale

Lavare il cavolfiore, tagliarlo a cimette e metterlo in padella con 2 cucchiai d'olio, un bicchiere d'acqua, uno spicchio d'aglio (da togliere a fine cottura), sale e farlo stufare (affogare) coperto. Quando è cotto, farlo asciugare e lasciarlo leggermente dorare nell'olio. Lessare la pasta, colarla al dente e condirla con alcune cucchiaiate di ragù e 2 cucchiai di parmigiano. Imburrare una teglia da forno, mettere sul fondo un po' di ragù e metà della pasta. Fare uno strato di cavolfiore, cospargerlo con altro parmigiano e con il prosciutto cotto spezzettato, ancora qualche spruzzatina di ragù e coprire con la pasta rimasta. Terminare con ragù e parmigiano. Mettere in forno a gratinare.

Commenti
• *Il piatto si può preparare prima e far gratinare all'ultimo momento.*

• *Per questa pasta di solito si utilizza il cavolfiore bianco: io preferisco mescolarne uno viola e uno verde, per dare una nota di colore in più.*

PASTA CON IL PANGRATTATO

Ingredienti per 6 persone:
spaghetti g 500 - 5 o 6 filetti di acciughe sott'olio - 2 spicchi d'aglio - un peperoncino - pangrattato - olio extravergine - sale

Rosolare in una padella capiente l'aglio e il peperoncino in un dito d'olio, poi sciogliervi i filetti di acciuga. In una padella antiaderente tostare circa 8 cucchiaiate di pangrattato, finché diventa dorato, mescolando per evitare di bruciacchiarlo. Lessare al dente gli spaghetti, in abbondante acqua bollente salata, scolarli, trasferirli nella padella con l'olio e le acciughe e spolverizzarli con il pangrattato tostato.

Commenti
• *Sono di origine calabrese, per la precisione di Reggio Calabria. È un piatto povero, ma veramente gustoso, che mia madre preparava quando ero bambina. I miei amici milanesi ne vanno matti.*

IN CUCINA LA STORIA DELL'ISOLA

Tra i primi siciliani trionfano allegri formati di pasta, conditi in mille modi: con le sarde, con le melanzane fritte, con il cavolfiore, con la mollica di pane, con le acciughe. Sono piatti elaborati e molto colorati, ricchi di sapore, come quelli del finocchietto, dello zafferano, dei pinoli, dell'uvetta "passolina", delle olive e dei capperi. Tra le rare eccezioni al primato della pasta, i gustosi arancini di riso, ripieni di ragù. La gastronomia dell'isola risente molto dell'influenza della cucina araba e nordafricana.

ARANCINI 'I RISU (DI RISO)

Ingredienti per 4 persone:

Arancini: riso g 400 - parmigiano grattugiato g 50 - una bustina di zafferano - 5 uova - una provoletta - pangrattato - olio d'oliva - sale

Ragù: carne tritata g 400 - piselli g 200 - una cipolla - passato di pomodoro - olio extravergine - sale - pepe

Preparare con gli ingredienti un ragù piuttosto denso. Lessare in acqua salata il riso, scolarlo al dente, mescolarlo con 2 uova, lo zafferano, il parmigiano e far raffreddare. Mettere due cucchiaiate di riso nel palmo della mano, versare un po'di ragù e qualche pezzetto di provoletta; chiudere con altro riso, formando una palla. Passare gli arancini nelle uova sbattute, nel pangrattato e farle dorare in olio caldo.

PASTA CA' MUDDICA (PASTA CON LA MOLLICA)

Ingredienti per 10 persone:

passata di pomodoro kg 1,5 - bucatini kg 1 - finocchietto selvatico kg 1 - 9 sarde (o alici) salate (da dissalare e diliscare) - pangrattato g 400 - 6 spicchi d'aglio - olio d'oliva - sale

Lessare il finocchietto. Fare rosolare 2 spicchi d'aglio con un terzo delle sarde (o alici). Unire il finocchietto, farlo appassire. Rimuovere il composto e metterlo da parte. Versare altro olio nella padella con altri 2 spicchi d'aglio tritati, aggiungere un altro terzo delle sarde, il pane grattugiato e far rosolare. Togliere la preparazione e metterla da parte. In una casseruola, fare soffriggere in olio il restante aglio con le sarde rimaste e versare la passata di pomodoro, facendo cuocere a fuoco lento per un'ora. Lessare i bucatini al dente, in abbondante acqua salata (non troppo). Scolare la pasta e condirla con il sugo di pomodoro, il soffritto di finocchietto e quello di pane grattugiato. È ottima calda, ma anche, e soprattutto, fredda il giorno dopo, poiché tutti gli ingredienti si combinano meravigliosamente tra loro.

Commenti

• *Nella mia famiglia, originaria di Leonforte (Enna), mio nonno Paolo voleva che si preparasse questa pasta a San Giuseppe (19 marzo). Noi continuiamo la tradizione e, a volte, la mangiamo anche durante l'anno.*

PASTA CON LE SARDE

Ingredienti per 6 persone:
sarde fresche, diliscate e pulite, g 700 - bucatini g 500 - 3 mazzi di finocchietto - concentrato di pomodoro - una cipolla - 4 acciughe salate, pulite e diliscate - pinoli - uva passa - zafferano puro a fili - pane grattugiato - vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Mondare il finocchietto selvatico e lessarlo in abbondante acqua salata per mezz'ora. Scolarlo, mettere da parte l'acqua di bollitura, tritarlo e soffriggerlo con poco olio. A parte, dorare la cipolla tritata finemente in un velo di olio, aggiungere le acciughe salate e un cucchiaio di concentrato di pomodoro, sciolto con mezzo bicchiere di acqua e mezzo di vino bianco. Lavorare il composto con una spatola di legno, finché non si trasforma in crema; unire metà delle sarde fresche, diliscate, il finocchietto soffritto, un cucchiaio di uva passa, uno di pinoli, lo zafferano, un pizzico di pepe e fare cuocere a fuoco lento per mezz'ora, allungando il condimento con un poco d'acqua di cottura del finocchietto. A parte, friggere l'altra metà delle sarde fresche e, dopo averle fatte dorare, depositarle su carta assorbente per eliminare l'olio superfluo. Lessare i bucatini nella restante acqua del finocchietto, scolarli al dente, mescolarli con il condimento e metterli in un piatto da portata, aggiungendo le sarde fritte. Servire con pane grattato tostato.

MACCHERONI CON LE SARDE

Ingredienti per 6 persone:
zite g 500 - sarde fresche g 500 - finocchio selvatico novello g 300 - uva sultanina g 30 - pinoli g 20 - 6 acciughe salate - una cipolla - uno spicchio di aglio - zafferano - farina - brodo vegetale - olio d'oliva - sale

Lessare il finocchio in abbondante acqua salata, scolarlo e conservare l'acqua di cottura. Rosolare nell'olio una cipolla tritata, poi unire il finocchio. Dopo qualche minuto, aggiungere le acciughe salate, spinate e dissalate, e lasciarle sciogliere nel condimento; unire uno spicchio d'aglio tritato, l'uva, i pinoli e lo zafferano. Rosolare per qualche minuto, bagnare con un mestolino di brodo e far cuocere a fuoco lento per 15 minuti; si ottiene una salsa densa e cremosa. Pulire le sarde fresche, infarinarle e friggerle. Tagliare le zite a 5 cm di lunghezza, lessarle nell'acqua del finocchio, scolarle al dente e condirle con metà della salsa. In una pirofila, stendere metà della pasta condita e sovrapporre uno strato di sarde fritte, aggiungere ancora salsa, poi altre sarde fritte: ripetere per due volte e terminare con la salsa e le sarde; infornare a 200° e servire dopo 5 minuti.

Commenti
• La presenza del pesce denota la sua importanza per la Sicilia, regione di mare. Lo zafferano e l'uva passa rivelano l'influenza della cucina araba su quella siciliana.

PASTA CU CAVULICIURI (PASTA CON IL CAVOLFIORE)

Ingredienti per 6 persone:
pasta g 500 - un cavolfiore - aglio - 2 acciughe salate, pulite e diliscate - capperi di Lipari - salsa di pomodoro - olio extravergine - sale

Per questa preparazione tipica di Messina, lessare in abbondante acqua salata un cavolfiore, cercando di non farlo scuocere, scolarlo e conservare l'acqua, per cuocere la pasta. In un tegame, soffriggere uno spicchio d'aglio in un velo d'olio, farvi sciogliere le acciughe, aggiungere una manciata di capperi di Lipari e qualche cucchiaiata di salsa di pomodoro. Fare cuocere per circa 10 minuti, unire il cavolfiore e farlo insaporire. Nell'acqua di cottura del cavolfiore cuocere la pasta, scolarla piuttosto al dente e versarla nel tegame con il cavolfiore, portando a termine la cottura, con un mestolo d'acqua della pasta. Servire subito.

Varianti
Soffriggere l'aglio, aggiungere dadini di mortadella (o, per rendere più leggero, dadini di prosciutto cotto), poi il cavolo già lessato e insaporire il tutto. Nell'acqua, dove in precedenza è stato lessato il cavolo, buttare le tagliatelle, lessarle al dente, scolarle e saltarle in padella con il cavolo, poi unire dadini di provola e parmigiano grattugiato.

PASTA CHI VRÒCCOLI ARRIMINATI

Ingredienti per 6 persone:
bucatini g 500 - un grosso cavolfiore - uvetta sultanina - pinoli - salsina di pomodoro - 2 grosse acciughe salate - 10 foglie di basilico - una cipolla - pecorino siciliano grattugiato - olio d'oliva - sale

Lessare il cavolfiore in acqua bollente salata e lasciarlo un poco al dente. Lavare un cucchiaio di uvetta; affettare una cipolla media e farla appassire in una capace casseruola, insieme con l'olio (circa g 50). Aggiungere una cucchiaiata di salsina di pomodoro, sciolta in un bicchiere d'acqua, salare, mescolare, incoperchiare, lasciare cuocere a fuoco bassissimo per mezz'ora. A metà cottura, unire il cavolfiore a pezzetti. Lavare e diliscare le acciughe e farle sciogliere, a fuoco basso, insieme a g 50 di olio, l'uvetta ben scolata, un cucchiaio di pinoli e terminare la cottura. Intanto, lessare la pasta (spezzata) nell'acqua del cavolfiore. Scolarla, condirla con il sugo di cavolo, il soffritto con i pinoli, il basilico spezzettato, 5 cucchiaiate di formaggio e servirla ben calda.

Commenti
• *Pasta "chi vròccoli arriminati" significa "con il cavolfiore rimestato".*

SPAGHETTI CHI COZZI (SPAGHETTI ALLE COZZE)

Ingredienti per 10 persone:
cozze kg 2 - spaghetti kg 1 - un litro di passata di pomodoro - aglio - prezzemolo - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Pulire e lavare le cozze, metterle in una teglia e farle aprire a fuoco lento. Togliere i molluschi dalle valve e metterli in una ciotola, filtrando l'acqua fuoriuscita. In un tegame soffriggere due spicchi di aglio nell'olio, aggiungere la metà dei molluschi e coprire con parte dell'acqua filtrata. Fare insaporire per circa un quarto d'ora e unire la passata di pomodoro, sale e pepe. Coprire e cuocere a fuoco lento per più di mezz'ora. Cinque minuti prima di spegnere il fuoco, unire le rimanenti cozze e abbondante prezzemolo tritato. Lessare gli spaghetti e condirli con questo sugo.

Commenti

• La ricetta è tipica di Messina. Alla periferia nord della città, proprio sulla punta della Sicilia, ci sono due laghetti naturali di acqua salata, comunicanti con il mare dello Stretto: il lago Grande a Ganzirri e il lago Piccolo a Torre Faro (Capo Peloro). In questi due laghi viene praticata la coltivazione di molluschi, che ha dato vita a ricette divenute tradizionali.

• A Bari, si usa fare la stessa ricetta senza pomodoro o, al massimo, con qualche pomodorino tagliato a metà, cuocendo le cozze con l'aglio, l'olio e l'acqua delle cozze, filtrata per non più di 4 minuti. E il sale, proprio non va, se si fanno in bianco.

PASTA CHI CUCUZZEDDI FRITTI (PASTA CON LE ZUCCHINE)

Ingredienti per 4 persone:
pasta a scelta g 400 - 4 zucchine - aglio - formaggio grattugiato - olio extravergine di oliva - sale

Tagliare a fettine le zucchine e metterle sotto sale per far perdere l'acqua. Dopo circa mezz'ora, lavarle, asciugarle e friggerle in abbondante olio. Cambiare l'olio di frittura, soffriggere uno spicchio d'aglio e rimettere nella padella le zucchine, facendole insaporire. Lessare la pasta, scolarla e condirla con le zucchine, spolverizzandola con abbondante formaggio grattugiato.

PASTA ALLA NORMA

Ingredienti per 4 persone:
pasta g 400 - 2 melanzane - 4 grossi pomodori - cipolla - basilico - ricotta infornata - olio d'oliva - sale

Tagliare a fette le melanzane nel senso della lunghezza, salarle e far perdere l'acqua, mettendole sotto a un peso, strizzarle e friggerle. Soffriggere la cipolla tritata in un filo d'olio, unire i pomodori a dadini, salare. Lessare la pasta, scolarla al dente e condirla con il sugo di pomodoro e abbondante basilico. A parte, servire le melanzane che vanno sulla pasta. Spolverare il tutto con ricotta infornata. Dato che è difficile da trovare fuori dalla Sicilia, si può sostituire con parmigiano.

Varianti

Tagliare le melanzane e procedere come sopra; unirne un po' alla pasta con il pomodoro e servire il resto a parte.
Un mio amico siciliano mi ha raccontato che sua madre metteva le melanzane al sole per un giorno, con sale, aglio, peperoncino, poi le friggeva. Il sugo va fatto con pomodoro fresco, aglio, basilico e un po' di zucchero. Completare con ricotta infornata o pecorino.

Commenti

• *La ricetta deve il suo nome all'opera lirica omonima di Vincenzo Bellini, originario di Catania.*

BRODO SOUFFLÉ

Ingredienti per 10 persone:
ricotta romana g 700 - carne di vitello tritata due volte g 500 - groviera grattugiato g 200 - parmigiano grattugiato g 50 - 9 uova - pangrattato - prezzemolo tritato - brodo di carne - limone - sale - pepe

Mescolare in una ciotola la carne tritata con un uovo intero e un rosso, metà del parmigiano, un cucchiaio di pangrattato e il prezzemolo; aggiustare di sale e pepe, poi preparare tante piccolissime polpettine, grandi quando una nocciola. Portare a ebollizione circa un litro di brodo e lessare le polpettine. Amalgamare nel robot la ricotta con il groviera, 7 tuorli, sale, pepe e il resto del parmigiano. Montare a neve ben ferma i 7 albumi con un cucchiaio di succo di limone e amalgamarli delicatamente al composto di ricotta. Sgocciolare le polpettine e metterle in una pirofila, versarvi il brodo caldo filtrato (che deve arrivare a 2-3 cm dal bordo). Disporre sul brodo, a cucchiaiate, il composto di ricotta e far cuocere in forno caldo a 200° per circa 30 minuti. Servire immediatamente.

Commenti

• *Questa ricetta è di una mia amica di Catania.*

SAPORI PORTATI DAL VENTO

Tra i piatti sardi più noti ci sono i malloreddus, gnocchetti tradizionalmente conditi con pomodoro e salsiccia. La gastronomia della Sardegna, tuttavia, è ben più articolata. Tra i primi, si preparano anche alcune paste ripiene (la cui farcitura è a base di patate e menta o di ricotta di pecora) e alcuni piatti con la semola, usata anche per produrre diversi tipi di pane. I sapori sono decisi, spesso esaltati dalla presenza dello zafferano, delle erbe aromatiche e dell'immancabile pecorino.

BULLOZZONES (RAVIOLI)

Ingredienti per 6 persone:
Pasta: farina g 500 - 2 uova - olio - sale
Ripieno: ricotta di pecora g 400 - un uovo - scorza di mezzo limone - prezzemolo - zucchero - parmigiano gratuggiato - noce moscata - sale - pepe
Condimento: pomodori kg 1 - aglio - cipolla - prezzemolo - zucchero - peperoncino - parmigiano - olio d'oliva - sale

Pasta: lavorare la farina con le uova, un cucchiaio d'olio, un pizzico di sale e l'acqua necessaria per ottenere un impasto sodo, ma elastico; lasciare riposare.
Ripieno: lavorare in una ciotola la ricotta con la scorza di limone e il prezzemolo tritati, un uovo, un cucchiaino di zucchero, un cucchiaio di parmigiano grattugiato, una grattatina di noce moscata, sale e pepe. Stendere la pasta in sfoglia sottile, disporre il ripieno a mucchietti su metà della sfoglia, coprire con l'altra metà e ritagliare i bullozzones (ravioli).
Condimento: soffriggere in poco olio la cipolla e uno spicchio d'aglio tritati, aggiungere i pomodori pelati a pezzi, farli stufare, poi passarli al setaccio; cuocere la salsa con l'aggiunta di sale, peperoncino, prezzemolo tritato e un cucchiaino di zucchero, finché risulta densa, quindi condire i bullozzones lessati al dente; spolverizzarli con parmigiano grattugiato e portarli in tavola ben caldi.

Commenti

• *Questa ricetta è di una mia amica sarda di Alghero. Oltre a questi "ravioli", in Sardegna esistono anche i culingionis, con ripieno di pecorino fresco e spinaci. Un'altra variante, poi, prevede l'uso di patate, pecorino, menta e aglio.*

MALFATTI ALLO ZAFFERANO

Ingredienti per 4 persone:
ricotta di pecora (oppure formaggio fresco) g 500 - 1 o 2 uova - una bustina di zafferano - farina - sale
Condimento: sugo di pomodoro, o burro e parmigiano, oppure olio e basilico

Schiacciare la ricotta in modo da ridurla in poltiglia; sciogliere lo zafferano in poco liquido e unirlo alla ricotta, salare. Amalgamare un uovo (se l'impasto è troppo solido, aggiungere un altro uovo o poco latte o acqua). Unire 2 cucchiai di farina, formare delle polpette e infarinarle. Portare a bollore l'acqua come per la cottura della pasta, salarla, gettare le polpette nell'acqua bollente e, appena salgono a galla, toglierle e metterle nel piatto da portata. Si possono condire con sugo di pomodoro fresco, olio e basilico; oppure in bianco, con burro fuso a bagnomaria e parmigiano.

Varianti
Si possono aggiungere all'impasto bietole o spinaci lessi e tritati oppure, come faceva zia Mariedda, la buccia grattugiata di un'arancia o di un limone.

Commenti
• *Nonna Aida mi ha detto che i malfatti allo zafferano (tipici di Cagliari) sono un tipo di ripieno per Culurgionis, i ravioli nuoresi, in genere ripieni di patate.*

SA SIMBULA FRITTA

Ingredienti per 6 persone:
semola di grano duro grossa g 500 - lardo di maiale g 100 - una piccola cipolla - olio d'oliva - sale

Tagliare il lardo a piccoli tocchetti, metterli in un tegame alto con pochissimo olio e farli soffriggere a fuoco medio, finché non si formano grasso e "ciccioli". Unire la cipolla tagliata sottile prima che i ciccioli siano pronti, altrimenti brucia. Bagnare con un litro d'acqua, un pizzico di sale e, al bollore, versare la semola. Mescolare fino a che non raggiunga la consistenza della polenta: ci vogliono circa 20-30 minuti. Servire la preparazione sia calda sia fredda.

Commenti
• *Noto come la semola di grano duro fosse un ingrediente predominante nei primi e unici piatti della "vecchia" Sardegna. Nonna Aida dice che "sa simbula fritta" è un piatto molto povero, nel senso che gli ingredienti non avevano pretese, se non quelle di nutrire i pastori in un unico pasto giornaliero.*

MALLOREDDUS A SA CAMPIDANESE

Ingredienti per 6 persone:
pomodori pelati kg 1 - malloreddus (gnocchetti sardi) g 500 - salsiccia di puro suino aromatizzata con semi di finocchio g 300 - pecorino stagionato g 120 - concentrato di pomodoro - aglio - pistilli di zafferano - alloro - basilico - strutto - olio d'oliva - sale

Tagliare a tocchetti la salsiccia fresca e farla rosolare con un po'di olio, fino a doratura. Toglierla dal tegame e, in questo, insieme al sugo della salsiccia e a una noce di strutto, soffriggere uno spicchio d'aglio intero e schiacciato, farlo imbiondire e quindi metterlo da parte. Versare nel tegame i pomodori tagliati a pezzetti (va bene anche la passata), un cucchiaino di concentrato, un pizzico di sale, alcuni pistilli di zafferano, una foglia di alloro e alcune foglie di basilico. Coprire e lasciare sobbollire a fuoco lento, girando ogni tanto con un cucchiaio di legno. Quando la salsa si è addensata, unirvi la salsiccia rosolata e mescolare, per amalgamare bene i sapori. Cuocere al dente i malloreddus, scolarli, condirli con il sugo, spolverarli con il pecorino.

Commenti
• *Letteralmente, malloreddus significa "vitellini". In alcune zone della Sardegna, sono detti anche maccarones cravaos o ciciones.*

SA FREGULA SARDA

Ingredienti per 4 persone:
semola di grano duro, grossa g 500 - uova - 2 bustine di zafferano - brodo di carne

Mettere in una ciotolona la semola grossa e aggiungere le uova, una alla volta: girare con una mano la semola e con l'altra unire le uova, fino a che la semola le assorbe e si formano dei piccoli grumi. Aggiungere lo zafferano sciolto in poca acqua e continuare a mescolare, finché i grumetti non sono tutti uguali e uniformi. Cuocere la semola nel brodo in ebollizione fino a cottura (circa 10 minuti), ma è preferibile assaggiare.

Varianti
Con cocciula (ovvero con arselle o vongole). Mettere a cuocere le arselle, già aperte, in un tegame con aglio, prezzemolo e pomodori concassé. Al bollore, buttare la fregula e cuocere tutto insieme. Notare che le arselle cuociono in 10-15 minuti. Infine, unire peperoncino, se gradito, e salare.

Commenti
• *La fregula si trova anche nei grossi supermercati, sembrano tante palline dorate. Poi, con questa ricetta deve essere veramente appetitosa!*

FREGULA CON FUNGHI, FIORI DI ZUCCA E ZAFFERANO

Ingredienti per 4 persone:
fregula pronta g 300 - funghi porcini g 300 - 8 fiori di zucca - aglio - 2 patate - 2 carote - una cipolla - una bustina di zafferano - prezzemolo - olio d'oliva - sale - pepe

Con la cipolla non pelata, le patate, le carote, l'aglio, un pizzico di sale e abbondante acqua, preparare un buon brodo vegetale. Cuocere la fregula come il risotto, unendo il brodo filtrato, lo zafferano e i fiori di zucca. Saltare i funghi porcini con olio, aglio, prezzemolo, sale e pepe. Servire la fregula con i funghi, un filo di olio e prezzemolo fresco.

U CASCÀ TABARKIN (CUSCUS) ALLA CALASETTANA

Ingredienti per 12 persone:
semola grossa kg 1,5 - carne di maiale kg 1,5 - cavolo kg 1 - un cavolo cappuccio - cavolfiore - 6 carote - 2 cipolle grosse - pomodori secchi - sedano - salsa di pomodoro - spezie miste in polvere - peperoncino - noce moscata - olio d'oliva - sale - pepe - pastella di acqua e farina per chiudere la pentola

Mettere la semola grossa sul piano del tavolo, condirla con le spezie e il sale, bagnare poco alla volta (in tutto occorrono 2 dl di acqua) e lavorarla con il palmo delle mani aperto, facendola scorrere tra le dita. Non deve impastarsi e si devono formare piccolissimi grumi; poi, fare lo stesso lavoro con l'olio (circa 3 dl). Mettere la semola impastata nella cuscussiera o in un colapasta di metallo; non comprimerla, ma disporla molto delicatamente, perché il vapore deve passare negli interstizi, per cucinarla. Appoggiare il colapasta su un tegame alto, nel quale si stia cucinando il sugo di verdure e carne. Per il sugo, tagliare sedano, cipolle e carote a pezzi, come per fare una minestra, e fare rosolare lentamente in un filo d'olio, poi unire la carne a dadini e rosolarla, aggiungere il cavolo cappuccio e soffriggere anche questo; unire poca salsa, alcuni pomodori secchi a pezzetti, l'acqua necessaria, sale, pepe e molte spezie: deve essere piuttosto piccante. Quando la semola è cotta, raccoglierla in un recipiente largo e capiente e iniziare a condirla, con poco sugo di verdure alla volta, girando delicatamente, altrimenti si impasta. Servire freddo o tiepido, accompagnando con altro sugo tiepido.

Commenti
• *In alternativa, si può fare il sugo a parte e mettere nel tegame solo dell'acqua; sigillare il tegame e il colapasta incollandoli con la pastella di farina e acqua , in modo che il vapore passi tra la semola e la cucini bene; ci vogliono circa 2 ore di cottura.*

U CASCÀ TABARKIN (CUSCUS) ALLA CARLOFORTINA

Ingredienti per 12 persone:
semola di grano duro grossa kg 1 - ceci da ammollare g 300 - pisellini g 300 - un cavolo verza - 4 carote grosse - 2 finocchi - 2 melanzane medie - 2 zucchine - cipolla - finocchietto selvatico - spezie in polvere (coriandolo, cannella, chiodi di garofano, anice stellato) - noce moscata - 2 litri di brodo vegetale - olio extravergine - sale

Mettere a bollire l'acqua per cuocere a vapore il cascà (la semola). Intanto, pulire la tavola di legno dove si "arrotonderà" la semola; tenere a portata di mano una ciotola di acqua tiepida, un poco di sale e mezza tazza d'olio; arrotondare il cascà a poco a poco, lavorandolo con i polpastrelli delle mani, senza usare il palmo, perché la semola non deve risultare impastata; aggiungere 2 o 3 pizzichi di sale; spruzzare l'acqua con le dita e lavorare sempre nello stesso senso per almeno 10 minuti, tenendo presente che il cascà deve raddoppiare il proprio volume; finita l'acqua, continuare con l'olio, sempre spruzzato con le dita, per altri 10-15 minuti; la semola è pronta quando si presenta gonfia e morbida. Aquesto punto, metterla nella pentola per la cottura al vapore e coprire; ogni tanto, controllare e rimestare. Nel frattempo, preparare le verdure; cominciare con i ceci, messi a bagno il giorno prima; scolarli e metterli in una pentola con altra acqua, sale e finocchietto; lasciarli cuocere per un'ora e mezza. Preparare i pisellini in una pentola con un soffritto di olio e cipolla; lasciar cuocere per 20 minuti circa e salare, ma non troppo. Preparare lo stufato di verdure con il cavolo verza (che può essere precedentemente scottato), le carote e i finocchi tagliati a tocchetti, sempre con una base di soffritto di olio e cipolla; aggiungere brodo fino a coprire le verdure e poi ancora, dopo una cottura di circa 40 minuti; alla fine, aggiungere qualche pizzico della polvere di spezie. Friggere le melanzane e poi le zucchine, entrambe tagliate a tocchetti, in poco olio d'oliva, e tenere da parte. Ogni tanto controllare la semola, rimestare e aggiungere 2 o 3 mestoli di brodo; il cascà è pronto dopo almeno 2 ore di cottura; a questo punto, versare la semola in una ciotolona di ceramica molto capiente, aggiungere 2 o 3 mestoli di brodo e ancora qualche pizzico di spezie in polvere e, se il cascà è troppo asciutto, altro brodo, sempre rimescolando. Unire le melanzane e le zucchine e metà di ogni verdura preparata; lasciar raffreddare il tutto coperto, mescolando ogni tanto, stando attenti che non si asciughi. Le verdure rimaste servono per accompagnare il cascà.

Commenti

• *È un piatto tipico di Carloforte, ma di origine araba, perché la colonia di Genovesi stabilita nell'Isola di San Pietro proveniva da Tabarka, in Tunisia. È meglio gustarlo il giorno dopo la preparazione.*

PIEMONTE
Polenta concia pag. 6
Ravioli al plin 3
Risotto alla piemontese 4
Supa mitunà 5
Tajarin 2
Tofeja canavesana 5
Zuppa alla canavesana 4

VALLE D'AOSTA
Minestra di riso alla valdostana 8
Seupa à la valpellenentse 7
Seupetta à la cogneintse 8
Zuppa valdostana 7

LOMBARDIA
Marubini di cremona 12
Panada cremonese 13
Pancia di monaco 14
Pizzoccheri di Chiavenna 15
Pizzoccheri valtellinesi 15
Ris e suca 10
Riso al salto 10
Risotto alla milanese 9
Taròz 14
Tortelli di zucca 11
Zuppa alla pavese 13

TRENTINO ALTO ADIGE
Minestra d'orzo alla contadina 16
Orzotto primavera 16
Spaetzle di farina e spinaci 17

VENETO
Bigoli in salsa 22
Caparossoi in cassiopippa (vongole in casseruola) 22
Gnochi sbatui (gnocchi sbattuti) 21
Minestrone di marroni 20
Pasta e fagioli 20
Risi e bisi (riso e piselli) 19
Risi e bruscandoli 18
Risotto al radicchio rosso di Verona 19

FRIULI VENEZIAGIULIA
Blecs (pasta) al Tazzelenghe 24
Chifeleti con sugo de'rosto (di arrosto) 24
Cjalcions 23
Gnocchi di zucca 23
Paparot 25
Strudel di spinaci 25

LIGURIA
Corzetti della Valpolcevera 26
Corzetti stampati 26
Mandilli de saea (fazzoletti di seta) 27
Minestrone di verdure con il pesto 28
Paniccia con olio e limone 30
Pansotti 29
Pesto alla genovese 27
Picagge verdi 30
Salsa di noci 29
Salsa di pinoli 29
Trenette con il pesto 27

EMILIAROMAGNA
Bomba di riso 38
Buslanei ("anellini" in brodo) 33
Cannelloni 37
Gramigna alla salsiccia 31
Malfatti 32
Minestra imbottita 34
Panzerotti al forno 35
Passatelli romagnoli 34
Pisarei e fasò 32
Strozzapreti 31
Tagliatelle alla romagnola 33
Tortelli di farina di castagne 36
Tortellini in brodo 35
Turtéi cu la cua (tortelli con la coda) 36

TOSCANA
Ignudi ai fiori di zucca 40
Panzanella 43
Pappa con il pomodoro 43
Pappardelle al cinghiale 39
Pasta con sugo di coniglio 41
Ribollita (o zuppa di pane) 42
Testaroli 40
Zuppa di funghi in crosta 43

UMBRIA
Acquacotta 44
Imbrecciata 44
Minestra di passatelli 45
Spaghetti alla norcina 45

MARCHE
Maccheroncini di Campofilone 46
Maltagliati di mais con fagioli 47
Passatelli in brodo 48
Riso in polenta 48
Stracciatella 48
Strozzapreti con verza e triglie 47

LAZIO
Acquacotta 49
Bucatini funghi e acciughe 51
Fusilli alla puttanesca di baccalà 52
Gnocchi di patate all'amatriciana 55
Gnocchi di semolino alla romana 56
Linguine con il tonno 52
Minestra con fagioli e cavolo nero 50
Minestra di broccoli e arzilla (o razza) 50
Pasta e patate 51
Pasta e ricotta 54
Penne a cacio e pepe 54
Rigatoni alla gricia 55
Risotto alla trasteverina 56
Spaghetti alla carbonara 53
Spaghetti alla marinara 52
Vignaiuola 50
Zuppa di farro 49

ABRUZZO E MOLISE
Cazzarelli abruzzesi 57
Maccheroni alla chitarra 58
Scrippelle in brodo 57
Vermicelli in salsa abruzzese 58

CAMPANIA
Bucatini con sugo di coniglio all'ischitana 64
Cicoria in brodo 64
Minestra di Natale 63
Pasta al ragù 60
Pasta con sugo alla genovese 59
Pasta e ceci 62
Pasta e cocozza 62
Pasta e patate 63
Scialatielli 60
Spaghetti allo scoglio 61
Spaghetti con le vongole fujute a'mmare 61

PUGLIA
Bucatini gratinati 65
Orecchiette alle cime di rapa 65
Orecchiette con le brasciole 66
Pasta alla catalogna 68
Pasta e ceci 68
Patate, riso e cozze 67
Tiella di riso e cozze alla barese 67

BASILICATA
Cialledd 69
Lagane e fagioli (lasagne con fagioli) 69

CALABRIA
Pasta con il cavolfiore 72
Pasta con il pangrattato 72
Pasta e ceci alla calabrese 70
Polenta con i broccoli 71
Riso, fagioli e broccoli 71
Zuppa di fagioli e cicoria 70

SICILIA
Arancini 'i risu (di riso) 73
Brodo soufflé 77
Maccheroni con le sarde 74
Pasta alla Norma 77
Pasta ca' muddica (pasta con la mollica) 73
Pasta chi cucuzzeddi fritti (pasta con le zucchine) 76
Pasta chi vròccoli arriminati 75
Pasta con le sarde 74
Pasta cu cavuliciuri (pasta con il cavolfiore) 75
Spaghetti chi cozzi (spaghetti alle cozze) 76

SARDEGNA
Bullozzones (ravioli) 78
Fregula con funghi, fiori di zucca e zafferano 81
Malfatti allo zafferano 79
Malloreddus a sa campidanese 80
Sa fregula sarda 80
Sa simbula fritta 79
U cascà tabarkin (cuscus) alla calasettana 81
U cascà tabarkin (cuscus) alla carlofortina 82

Sommario

Gli autori delle ricette di queste pagine sono i lettori di "Cucina Italiana On Line", registrati a www.cucinait.com e frequentatori del Forum "Cucina regionale: Primi Piatti"dell'autunno 2001. Le ricette selezionate testimoniano l'esperienza e la cultura gastronomica dei nostri amici on line. Sono state lette, rilette, omologate per stile e caratteristiche grafiche, ma non certo modificate nel contenuto o nello spirito. I lettori qui indicati sono gli autori che hanno autorizzato la pubblicazione del loro nome.

Iris Affetti - Fabiola Alparone - Alberto Baccani - Paola Balestrini
Giulia Berlingieri - Francesca Besostri - Marzia Boccone - Valentina Bolatto
Rosetta Bragheri - Anna Calonaci - Adriana Calvanico
Roberta Capasso - Alessandra Carissimi - Bruna Cipriani - Paola Cocurullo
Diana Coppola- Betty Curti - Renata Danieli - Sabrina Delfanti
Roberto Della Giovanna - Gabriella Diaferia - Vittoria Diano - Luisa Dibuono
Elena Di Giovanni - Mariella Di Meglio - Nicoletta Donizetti
Giuliana Fabris - Sara Farris - Monica Fintoni - Agata Fortunato
Tania Giavani - Maria Grazia Logi - Gisella Mancini
Giorgia Mangiapepe - Rosanna Marchisio - Elisabetta Marcovich
Federica Marcuzzo - Caterina Marmugi - Daniela Masciocchi - Daniela Masina
Ida Mastroviti - Giuliano Meneghini - Silvia Mazza
Enola Tiziana Menescardi - Angela Merlini - Giulio Milizia - Tiziana Minoja
Roberta Monti - Adalgisa Mormile - Alda Muratore
Angela Olivieri - Angelo Peretti - Patrizia Perrella - Paola Pierri
Roberto Potito - Paola Preda - Alice Prinetti - Stefania Puxeddu Clegg
Stefania Radovini - Annamaria Romano - Eliana Sala
Sergio Salomoni - Paola Sambruna - Maria Grazia Santini - Anna Sasso
Cinzia Soffiati - Rosanna Sora - Francesca Spalluto - Patrizia Taddeo
Luisa Tavolai - Paolo Tempio - Angela Treggiari - Anna Urbani
Michela Urbano - Luciana Vaccaro - Cristina Ventura - Antonella Zatti
Roberto Zavattini - Elena Zinna - Daniela Zuanetti

Piemonte: Antichi ripieni e ricchi sapori 2
Valle d'Aosta: Una ricetta per ogni Valle 7
Lombardia: Riso e burro, binomio vincente 9
Trentino Alto Adige: Caldi sapori d'Oltralpe 16
Veneto: I mille compagni del riso 18
Friuli V.Giulia: Poveri, poverissimi, quasi dolci 23
Liguria: Classici profumi d'erbe e olio 26
Emilia Romagna: Trionfo di paste e di uova 31
Toscana: Sapori forti per palati esigenti 39
Umbria: Semplici e genuini come l'olio 44
Marche: Buoni sughi di terra e di mare 46
Lazio: Ricche ricette e rustici sapori 49
Abruzzo e Molise: Terra di "chitarra"e"diavolino" 57
Campania: Lente cotture per veri ragù 59
Puglia: Primi Doc con olio e verdure 65
Basilicata: Pochi sapori, scaldati dal sole 69
Calabria: Gusti intensi a tinte forti 70
Sicilia: In cucina la storia dell'isola 73
Sardegna: Sapori portati dal vento 78

Direttore responsabile
Vitalba Paesano

Hanno collaborato:
Federica Arpesani
Aurora Cicogna
Laura Romanelli
Sabina Spada

Grafica e realizzazione tecnica
Luciano Molina

Segreteria di Redazione
Annalisa Belluco
Cristina Ventura

© Quadratum New Media
dicembre 2001